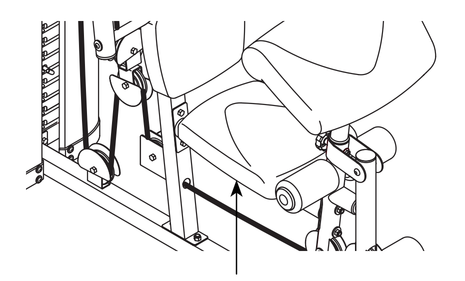
WEIDERPRO™ 6900

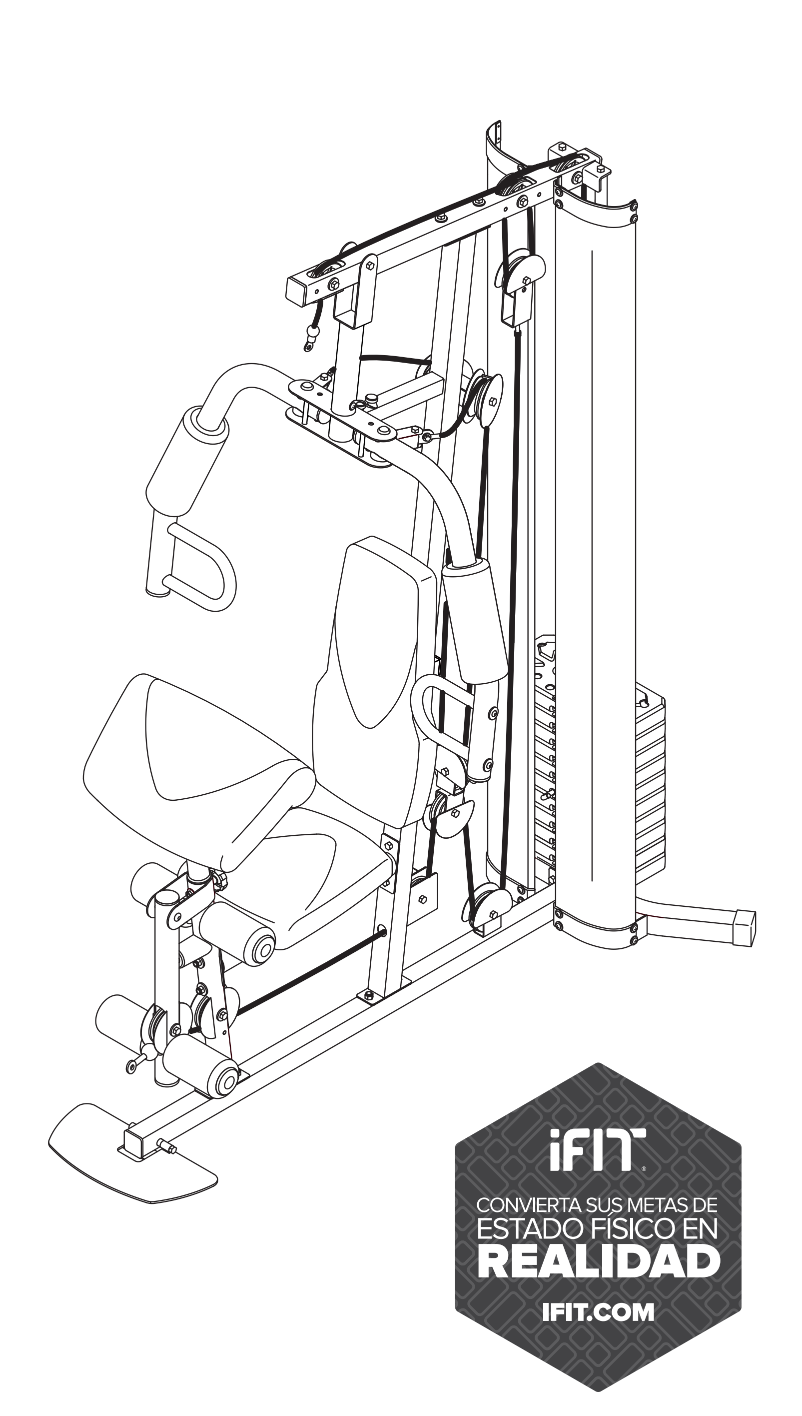
Nº de Modelo 14922
Nº de Versión 2
Nº de Serie ____________________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



Calcomanía con el Número de Serie (debajo del asiento)

MANUAL DEL USUARIO



¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o alguna pieza ha resultado dañada, **por favor comuníquese con el establecimiento donde compró este producto.**

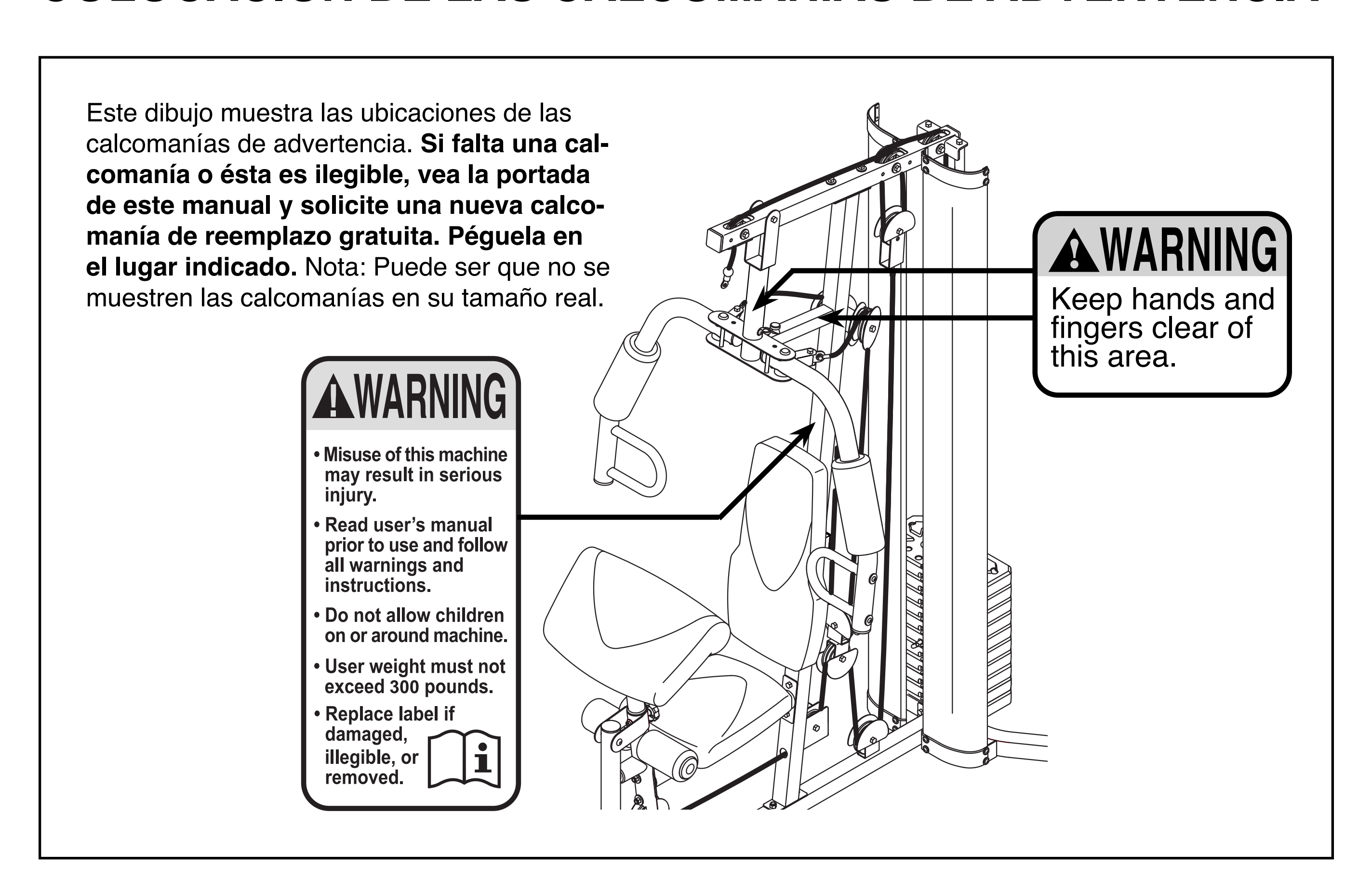
⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el aparato, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Puede ser que no se muestren las calcomanías en su tamaño real.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su sistema de entrenamiento antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del sistema de entrenamiento sean informados adecuadamente de todas las precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Use el sistema de entrenamiento sólo de la manera descrita en este manual.
4. El sistema de entrenamiento está previsto exclusivamente para su uso en casa. No use el sistema de entrenamiento en ningún lugar comercial, de alquiler ni institucional.
5. Use el sistema de entrenamiento solamente sobre una superficie nivelada. Cubra el área del suelo que está debajo del sistema de entrenamiento para proteger el suelo.
6. Inspeccione y apriete adecuadamente todas las piezas de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
7. Nunca deje que los niños menores de 12 años ni las mascotas se acerquen al sistema de entrenamiento.
8. El sistema de entrenamiento no debe ser utilizado por personas que pesen más de 136 kg.
9. Use ropa deportiva adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el sistema de entrenamiento. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies.
10. Mantenga las manos y pies lejos de las piezas móviles.
11. Fije siempre la pila de pesas con el pasador de seguridad y el cierre después de realizar los ejercicios para evitar el uso no autorizado del sistema de entrenamiento (vea BLOQUEO DE LA PILA DE PESAS en la página 23).
12. Asegúrese de que todos los cables permanezcan en sus poleas en todo momento. Si los cables se atoran mientras usted está haciendo los ejercicios, deténgase inmediatamente y asegúrese de que los cables estén en los canales de todas las poleas.
13. Siempre párese sobre la placa para los pies cuando realice un ejercicio que pueda causar que el sistema de entrenamiento se incline.
14. Jamás libere los brazos, la palanca para las piernas, la barra lateral ni el tirante del manubrio con las pesas elevadas. Las pesas caerán con gran fuerza.
15. Siempre que realice un ejercicio en el que no se requiera la barra lateral, desconéctela del sistema de entrenamiento.
16. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

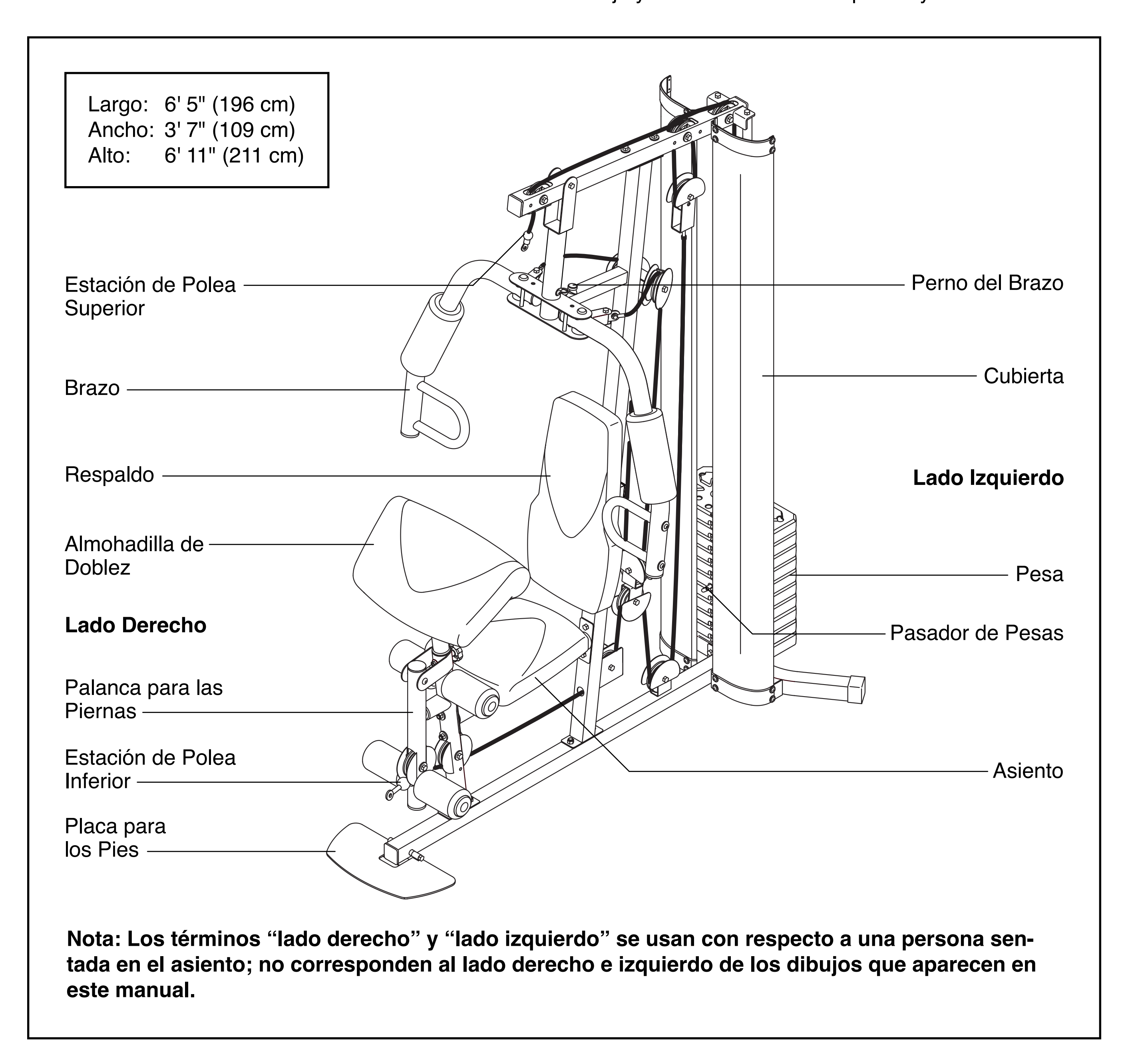
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Muchas gracias por seleccionar el versátil sistema de entrenamiento WEIDER PRO™ 6900. El sistema de entrenamiento ofrece una selección de estaciones de pesas diseñadas para desarrollar todos los grupos de músculos importantes del cuerpo. Si su meta es tonificar su cuerpo, desarrollar y fortalecer drásticamente el tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el sistema de entrenamiento le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted desea.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el sistema de entrenamiento. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirle, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

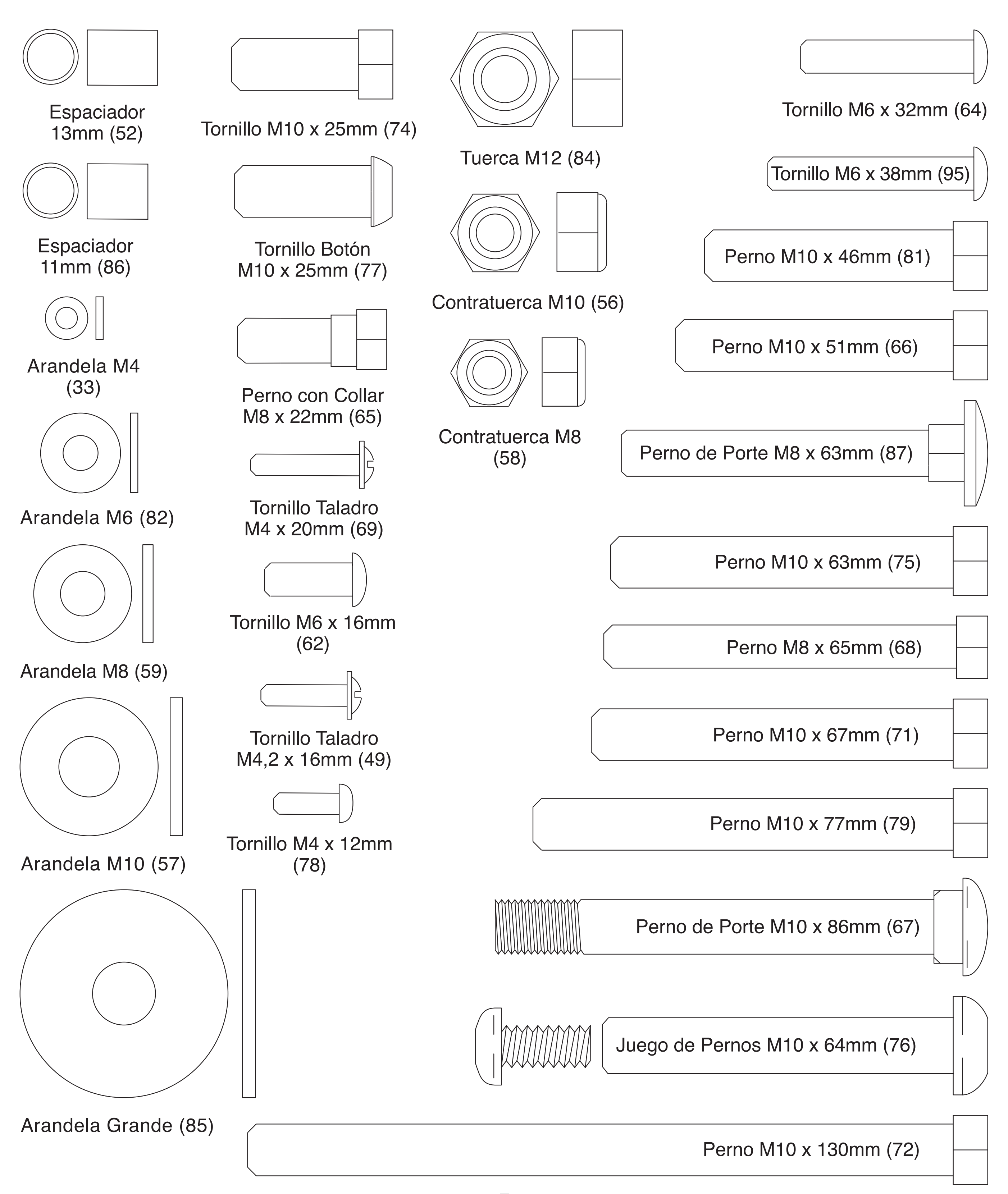
Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



Nota: Los términos "lado derecho" y "lado izquierdo" se usan con respecto a una persona sentada en el asiento; no corresponden al lado derecho e izquierdo de los dibujos que aparecen en este manual.

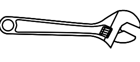
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

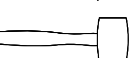
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas para el montaje.**

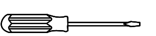


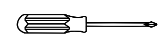
MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Debido a su peso y tamaño, el sistema de entrenamiento deberá ser montado en el sitio donde se utilizará. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre para caminar alrededor del sistema de entrenamiento.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se haya completado.
- Como ayuda para identificar las piezas pequeñas, utilice la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS en la página 5.
- Para el montaje pueden requerirse las siguientes herramientas (no se incluyen):

dos llaves inglesas 

un mazo de goma 

un destornillador estándar 

un destornillador Phillips 

El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

Sistema de Montaje en Cuatro Etapas

Montaje de la Armadura: Comenzará por el montaje de la base y los montantes verticales que componen el armazón del sistema de entrenamiento.

Montaje de los Brazos: Durante esta etapa montará los brazos y la palanca para las piernas.

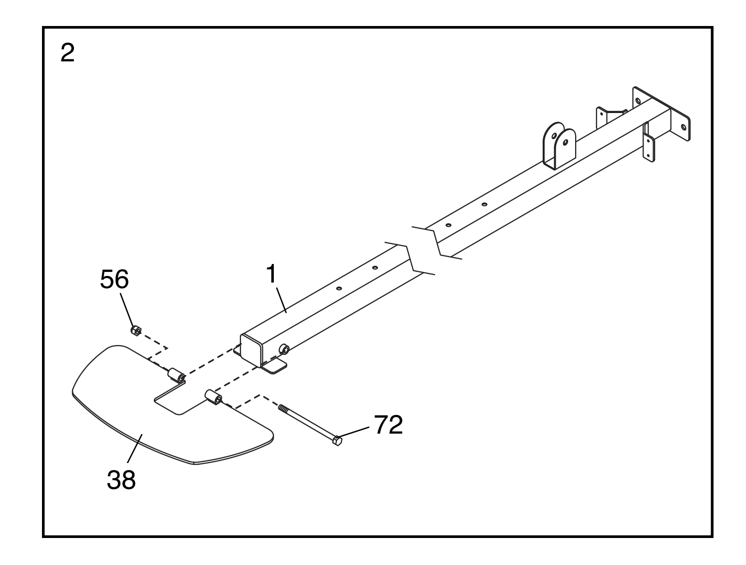
Montaje de los Cables: Durante esta fase sujetará los cables y las poleas que conectan los brazos a las pesas.

Montaje del Asiento: Durante la etapa final montará el asiento y el respaldo.

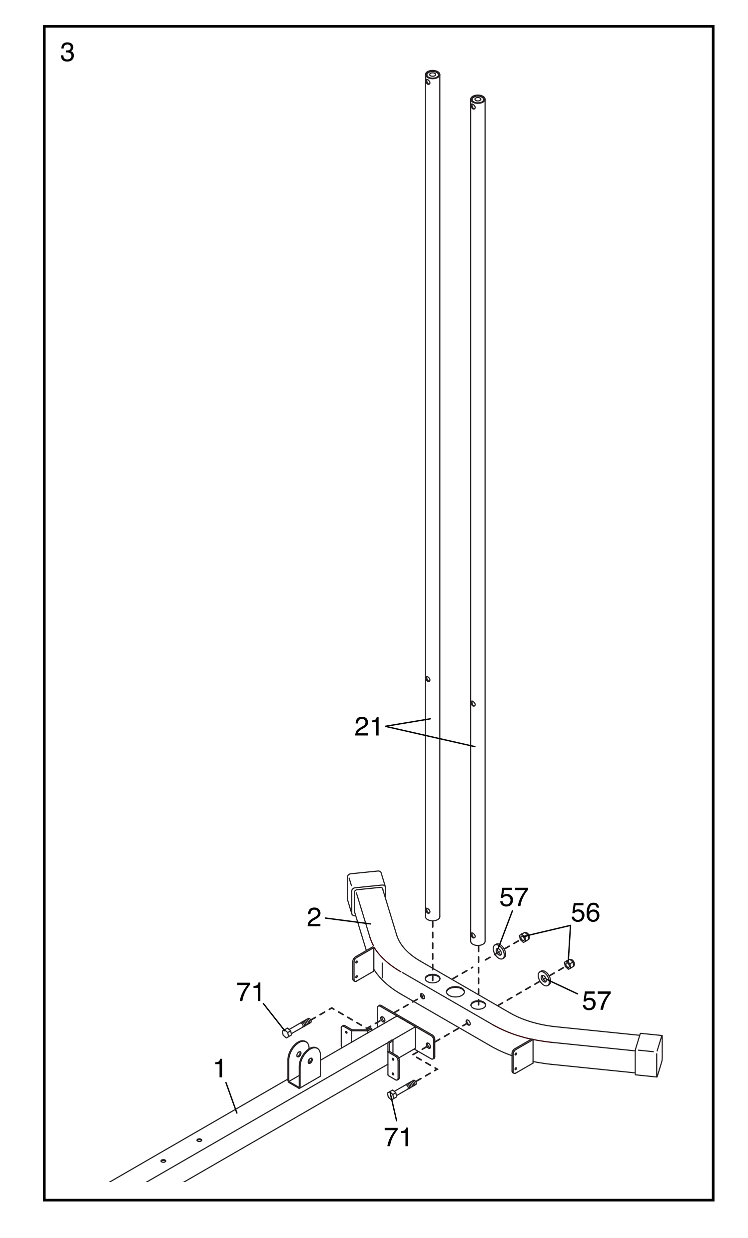
1. Para facilitar el montaje, cerciórese de leer y comprender la información del recuadro de arriba.

Montaje de la Armadura

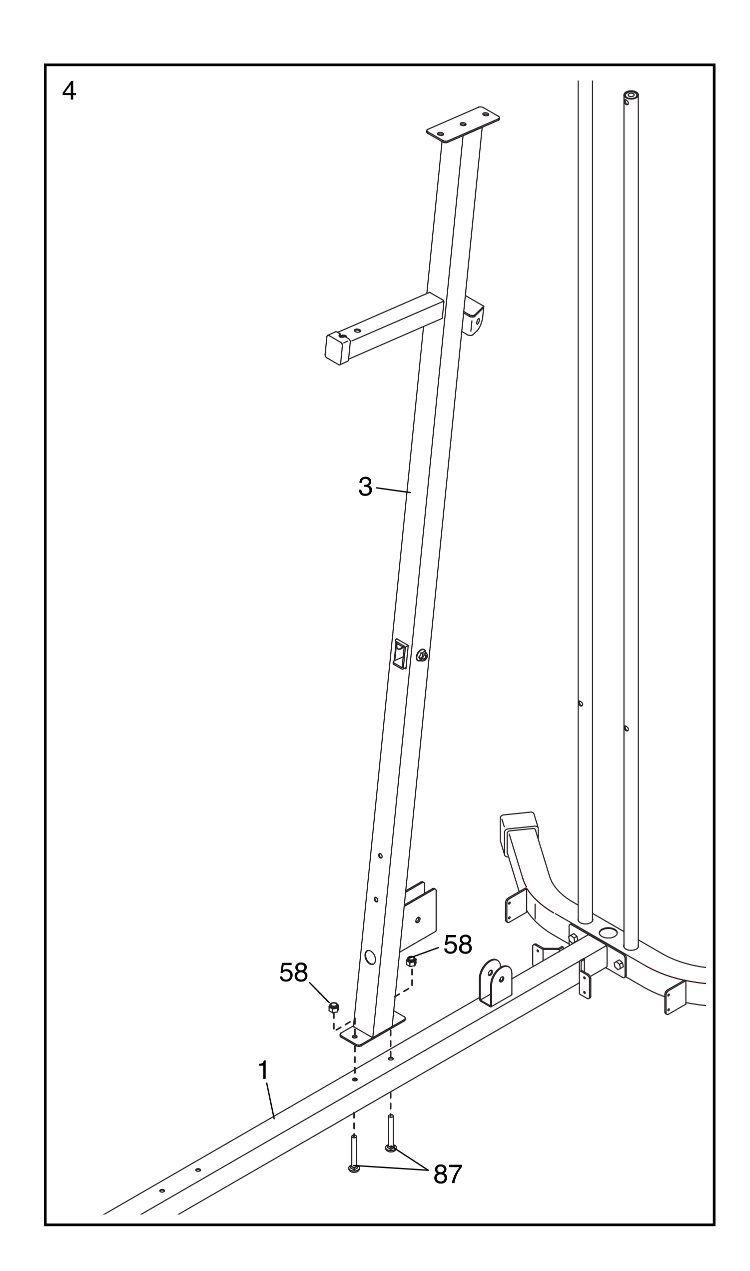
2. Conecte la Placa para los Pies (38) a la Base (1) con un Perno M10 x 130mm (72) y una Contratuerca M10 (56). **No apriete en exceso la Contratuerca; la Placa para los Pies debe pivotar fácilmente.**



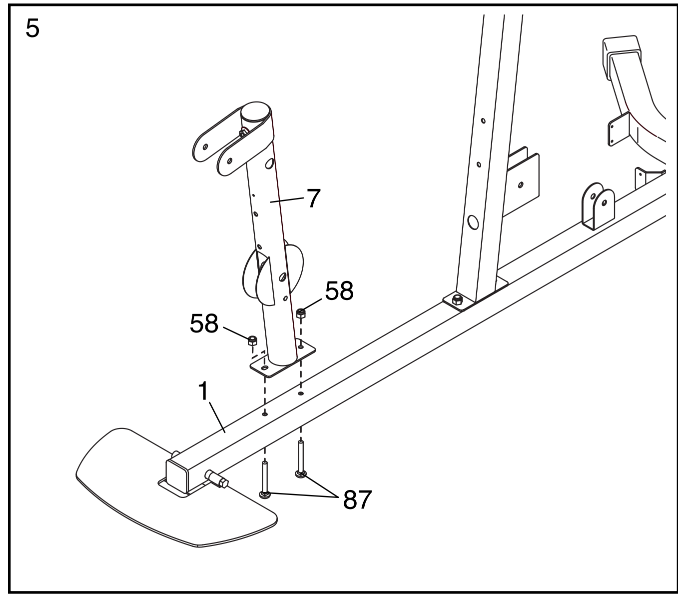
3. Conecte las Guías de Pesas (21) y la Base (1) al Estabilizador (2) con dos Pernos M10 x 67mm (71), dos Arandelas M10 (57) y dos Contratuercas M10 (56). **No apriete aún las Contratuercas.**



4. Conecte el Montante Vertical (3) a la Base (1) con dos Pernos de Porte M8 x 63mm (87) y dos Contratuercas M8 (58). **No apriete aún las Contratuercas.**

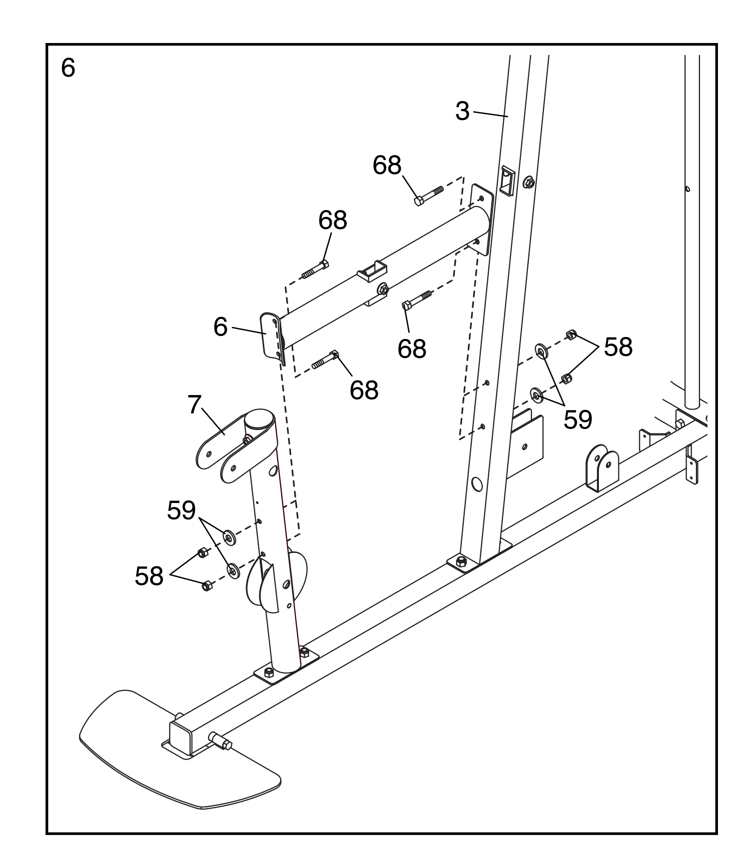


5. Conecte la Pata Delantera (7) a la Base (1) con dos Pernos de Porte M8 x 63mm (87) y dos Contratuercas M8 (58). **No apriete aún las Contratuercas.**



6. Conecte el Tubo del Asiento (6) al Montante Vertical (3) con dos Pernos M8 x 65mm (68), dos Arandelas M8 (59) y dos Contratuercas M8 (58). **No apriete aún las Contratuercas.**

   Conecte el Tubo del Asiento (6) a la Pata Delantera (7) de la misma forma.

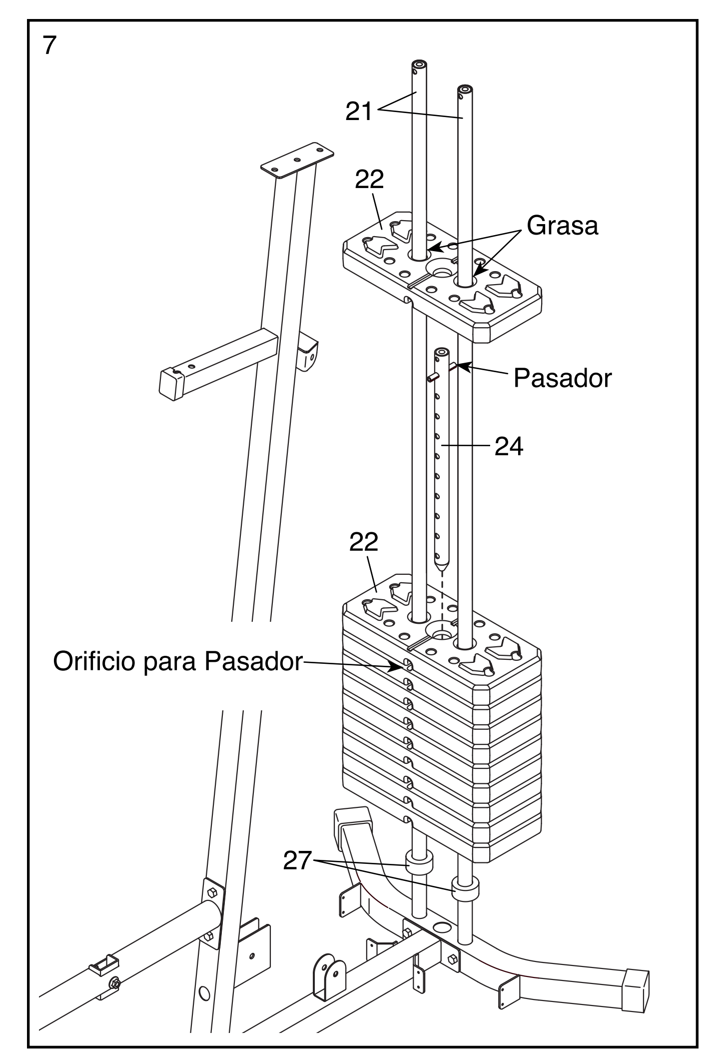


7. Deslice los dos Parachoques de Pesas (27) sobre las Guías de Pesas (21).

   Oriente **nueve** Pesas (22) de modo que los orificios para pasador queden en la parte inferior, como se muestra. Deslice las Pesas por las Guías de Pesas (21).

   Inserte el Selector de Pesas (24) en las nueve Pesas (22). **Asegúrese de que el pasador del Selector de Pesas quede orientado como se muestra.**

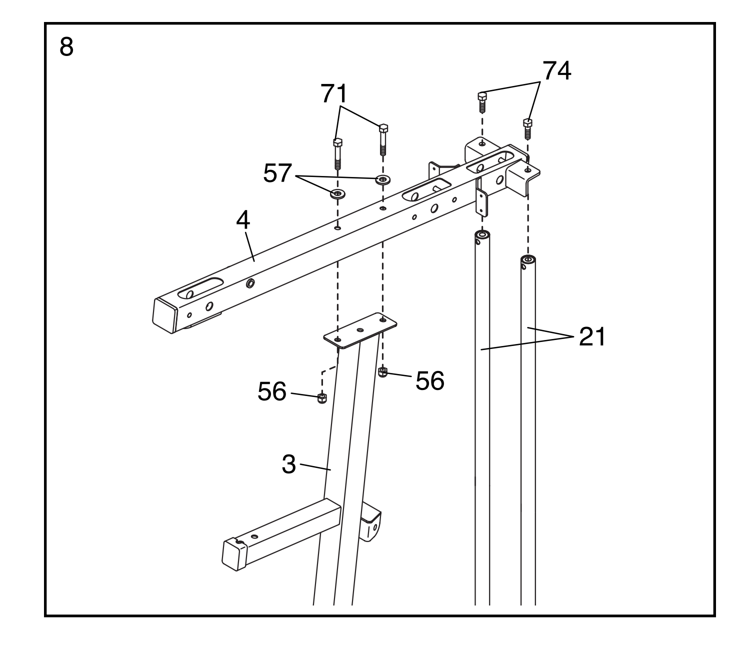
   Aplique un poco de la grasa incluida al interior de los orificios indicados de la Pesa (22) restante. A continuación, deslice la Pesa por las Guías de Pesas (21).



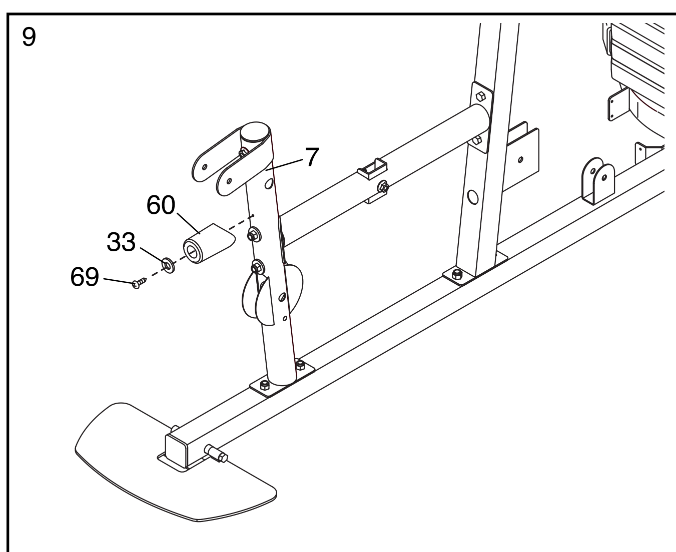
8. Conecte la Armadura Superior (4) al Montante Vertical (3) con dos Pernos M10 x 67mm (71), dos Arandelas M10 (57) y dos Contratuercas M10 (56). **No apriete aún las Contratuercas.**

   Conecte la Armadura Superior (4) a las Guías de Pesas (21) con dos Tornillos M10 x 25mm (74). **No apriete aún los Tornillos.**

   Vea los pasos 3 a 8. Apriete las Contratuercas M10 (56) y las Contratuercas M8 (58).

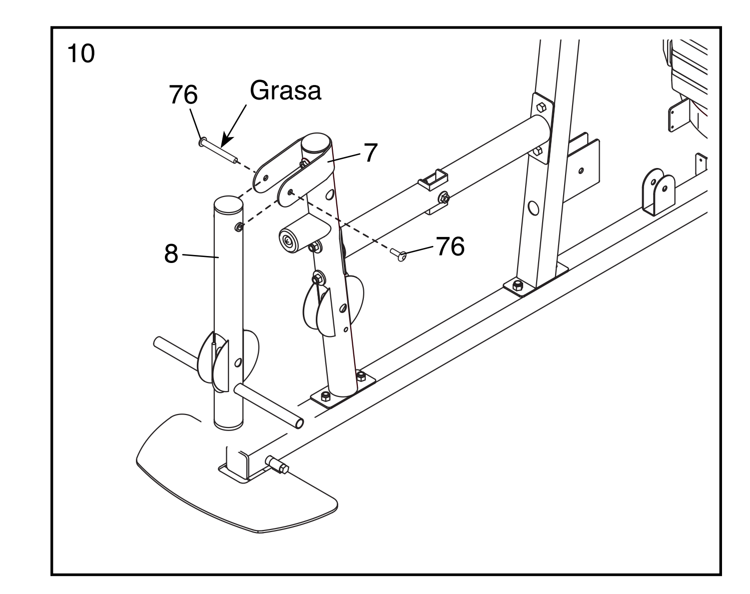


9. Conecte el Parachoques de Pata (60) a la Pata Delantera (7) con un Tornillo Taladro M4 x 20mm (69) y una Arandela M4 (33). **Asegúrese de que el extremo del Parachoques de Pata quede orientado hacia arriba.**



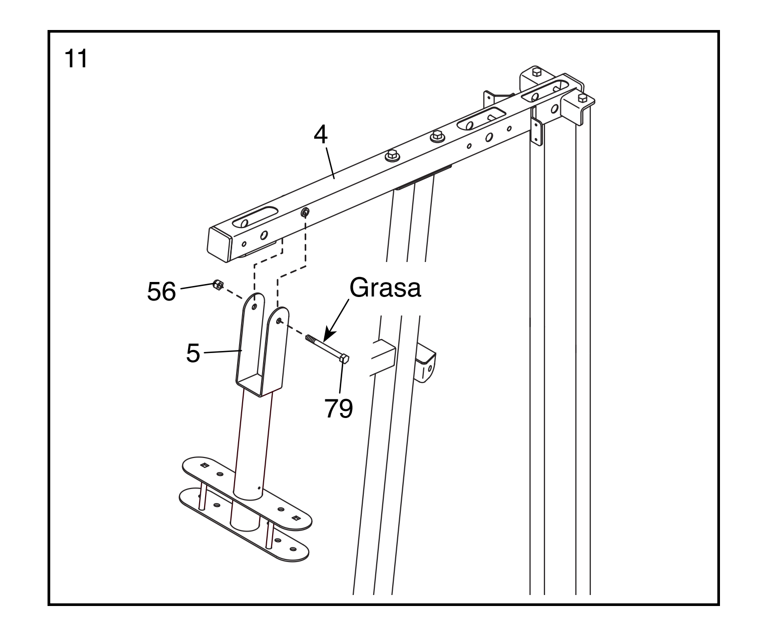
10. Aplique grasa a un Juego de Pernos M10 x 64mm (76).

    Conecte la Palanca para las Piernas (8) a la Pata Delantera (7) con el Juego de Pernos M10 x 64mm (76). **Asegúrese de que el cilindro del Juego de Pernos atraviese ambos lados del soporte de la Pata Delantera.**



11. Aplique grasa a un Perno M10 x 77mm (79).

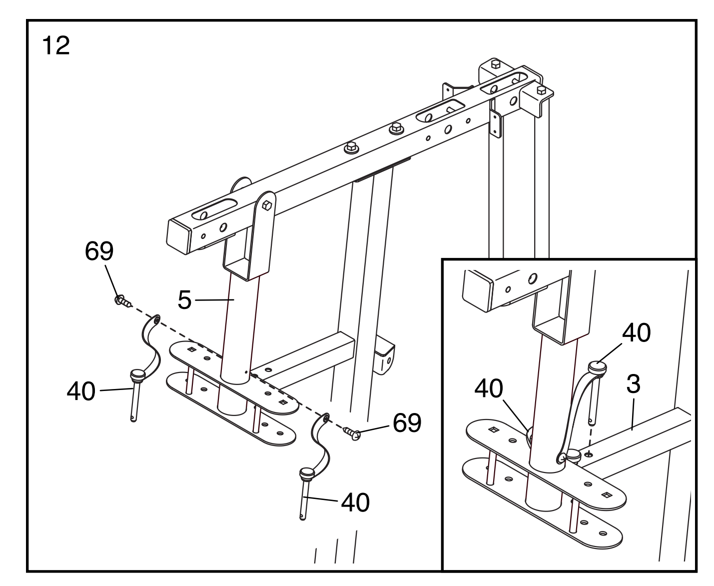
Conecte la Armadura de Pivote (5) a la Armadura Superior (4) con el Perno M10 x 77mm (79) y una Contratuerca M10 (56). **No apriete en exceso la Contratuerca; la Armadura de Pivote debe pivotar fácilmente.**



Montaje del Brazo

12. Conecte los dos Pernos del Brazo (40) a la Armadura de Pivote (5) con dos Tornillos Taladro M4 x 20mm (69).

Vea el diagrama incluido. Inserte los Pernos del Brazo (40) en los orificios indicados en el Montante Vertical (3).



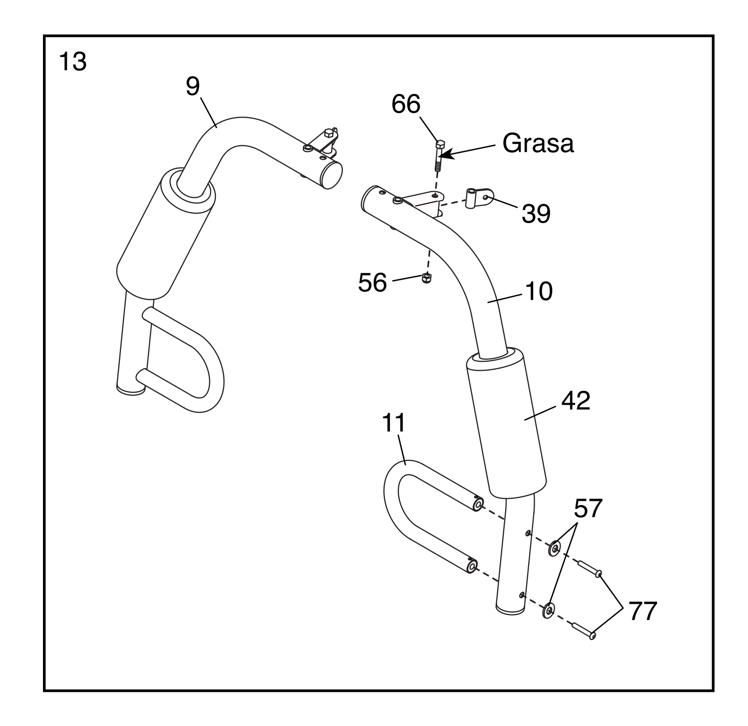
13. Aplique grasa a un Perno M10 x 51mm (66).

Conecte un Pivote de Cable (39) al Brazo Izquierdo (10) con el Perno M10 x 51mm (66) y una Contratuerca M10 (56). **No apriete en exceso la Contratuerca; el Pivote de Cable debe pivotar fácilmente.**

Humedezca el interior de una Almohadilla de Espuma Grande (42) con agua jabonosa. Deslice la Almohadilla de Espuma Grande por el Brazo Izquierdo (10).

Conecte un Manubrio (11) al Brazo Izquierdo (10) con dos Tornillos Botón M10 x 25mm (77) y dos Arandelas M10 (57).

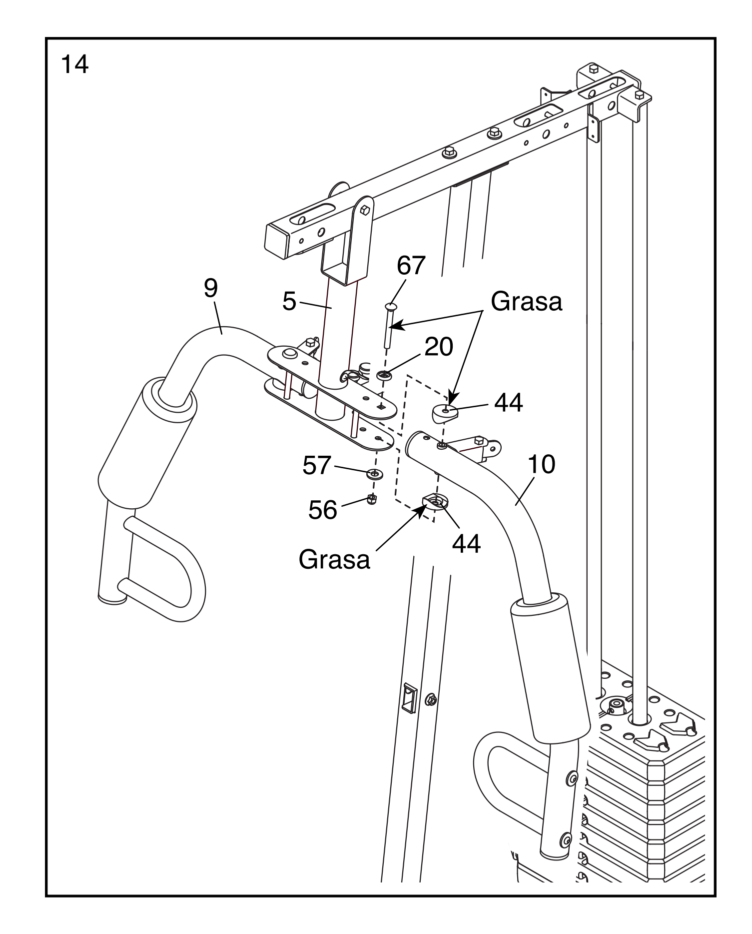
Ensamble el Brazo Derecho (9) de la misma manera.



14. Aplique grasa a un Perno de Porte M10 x 86mm (67) y dos Bujes de Brazo (44).

    Conecte el Brazo Izquierdo (10) a la Armadura de Pivote (5) con el Perno de Porte M10 x 86mm (67), un Buje de Perno de Porte (20), los dos Bujes del Brazo (44), una Arandela M10 (57) y una Contratuerca M10 (56). **No apriete en exceso la Contratuerca; el Brazo Izquierdo debe pivotar fácilmente.**

    Conecte el Brazo Derecho (9) a la Armadura de Pivote (5) de la misma manera.



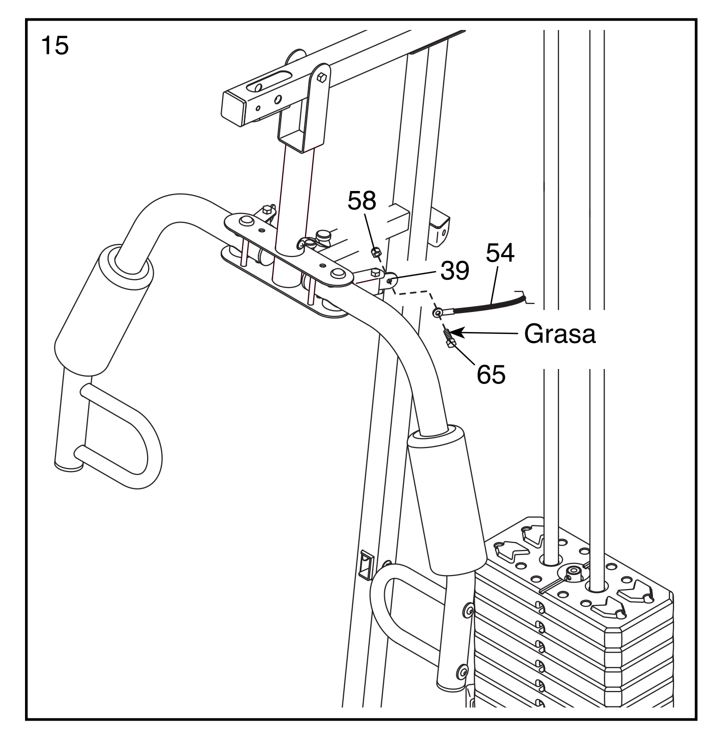
Montaje de los Cables

15. **IMPORTANTE: Vea el DIAGRAMA DE LOS CABLES en la página 25. Corte a lo largo de la línea punteada y tienda el DIAGRAMA DE LOS CABLES junto a este manual como referencia al montar los cables y las poleas.**

    Identifique el Cable del Brazo (54).

    Aplique grasa a un Perno con Collar M8 x 22mm (65).

    Conecte el Cable del Brazo (54) al Pivote de Cable (39) izquierdo con el Perno con Collar M8 x 22mm (65) y una Contratuerca M8 (58).



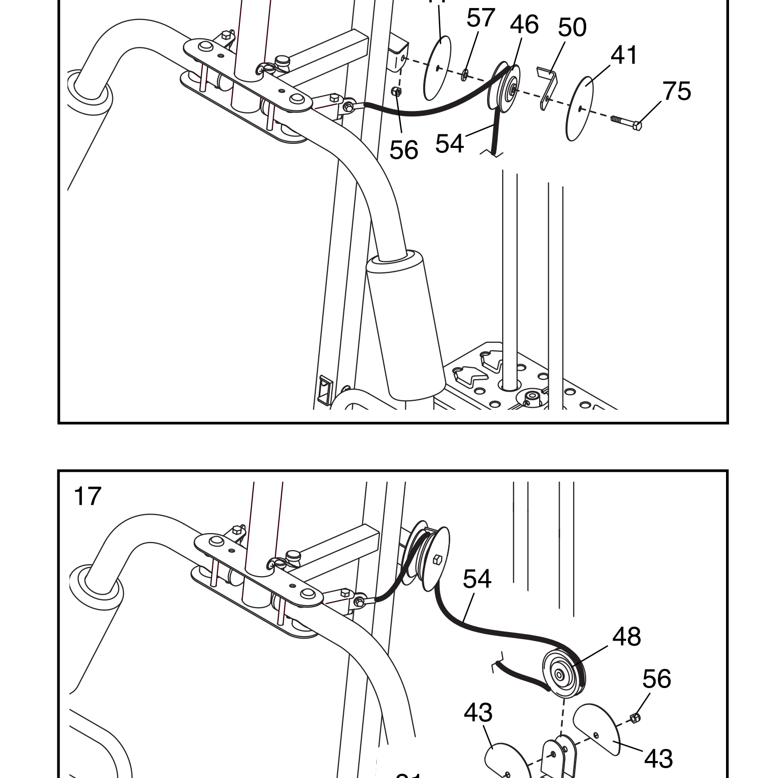
16. **Identifique las dos Poleas en V (46), las nueve Poleas Gruesas (no mostradas) y las dos Poleas Delgadas (no mostradas).**

    Clave: Puede resultar útil consultar el DIBUJO DE LAS PIEZAS que se encuentra cerca del final de este manual para identificar las poleas.

    Encamine el Cable del Brazo (54) sobre una Polea en V (46).

    Conecte la Polea en V (46), una Trampa de Cable Grande (50), dos Protectores Completos (41) y una Arandela M10 (57) al Montante Vertical (3) con un Perno M10 x 63mm (75) y una Contratuerca M10 (56).

    Asegúrese de que la Trampa de Cable Grande (50) quede orientada de forma que sujete el Cable del Brazo (54) en la acanaladura de la Polea en V (46).



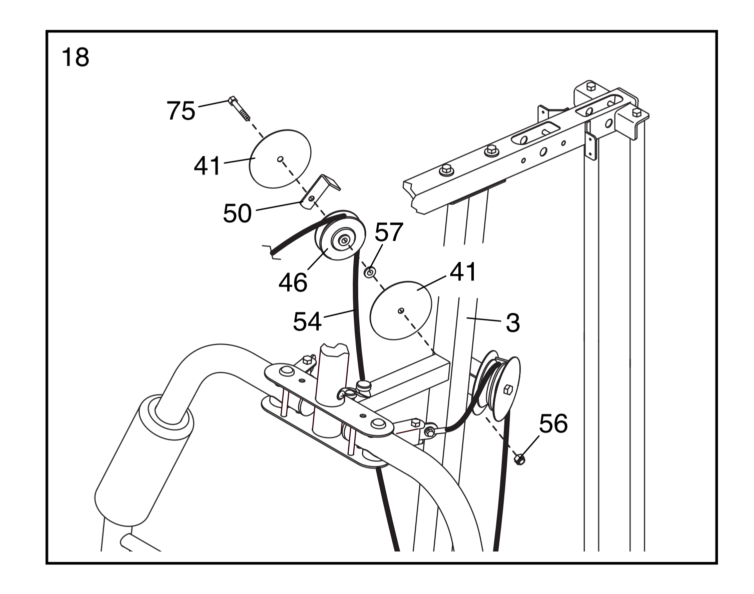
17. Encamine el Cable del Brazo (54) alrededor de una Polea Gruesa (48).

    Conecte la Polea Gruesa (48) y dos Protectores en Mitad (43) al Doble Soporte en U (63) con un Perno M10 x 46mm (81) y una Contratuerca M10 (56). **Asegúrese de que los Protectores en Mitad queden en el exterior del Doble Soporte en U como se muestra.**

18. Encamine el Cable del Brazo (54) sobre una Polea en V (46).

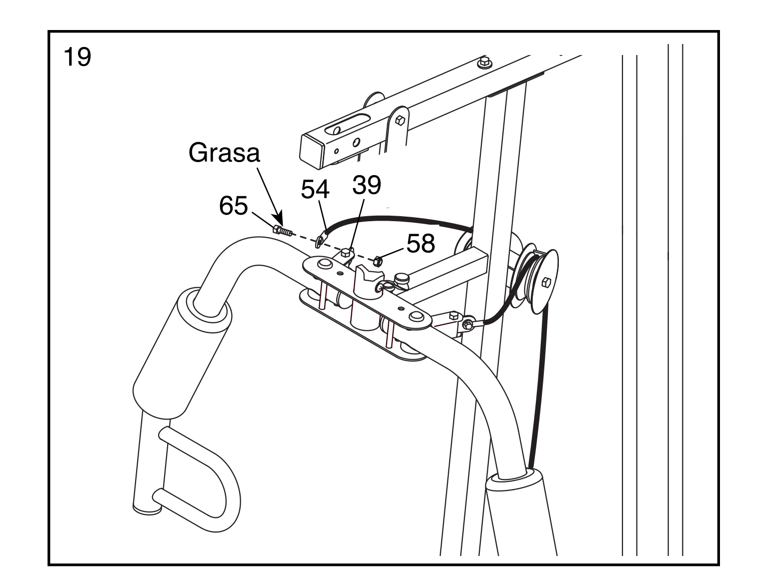
    Conecte la Polea en V (46), una Trampa de Cable Grande (50), dos Protectores Completos (41) y una Arandela M10 (57) al Montante Vertical (3) con un Perno M10 x 63mm (75) y una Contratuerca M10 (56).

    Asegúrese de que la Trampa de Cable Grande (50) quede orientada de forma que sujete el Cable del Brazo (54) en la acanaladura de la Polea en V (46).



19. Aplique grasa a un Perno con Collar M8 x 22mm (65).

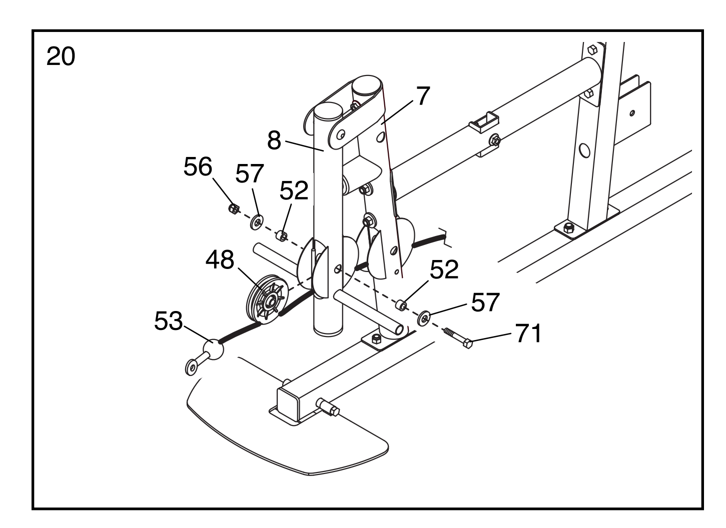
    Conecte el Cable del Brazo (54) al Pivote de Cable (39) derecho con el Perno con Collar M8 x 22mm (65) y una Contratuerca M8 (58).



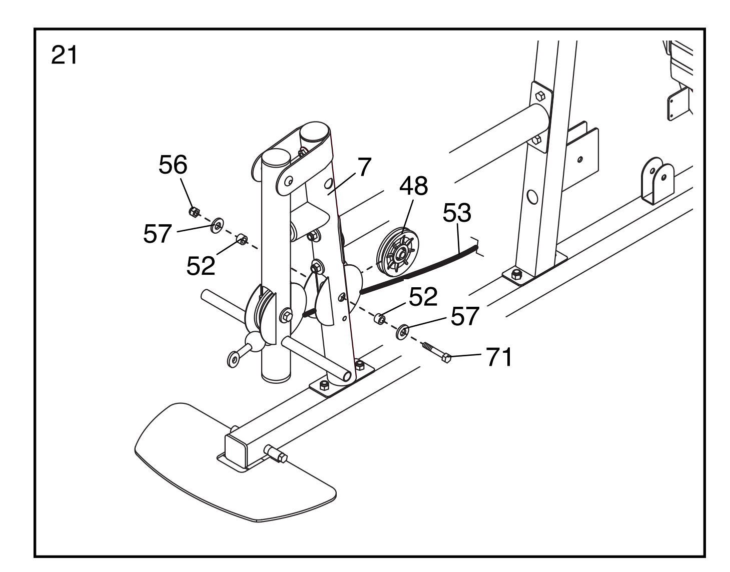
20. **Vea el DIAGRAMA DE LOS CABLES. Identifique el Cable Inferior (53).**

    Encamine el Cable Inferior (53) a través de la Palanca para las Piernas (8) y la Pata Delantera (7).

    Conecte una Polea Gruesa (48) al interior de la Palanca para las Piernas (8), por encima del Cable Inferior (53), con un Perno M10 x 67mm (71), dos Arandelas M10 (57), dos Espaciadores 13mm (52) y una Contratuerca M10 (56).

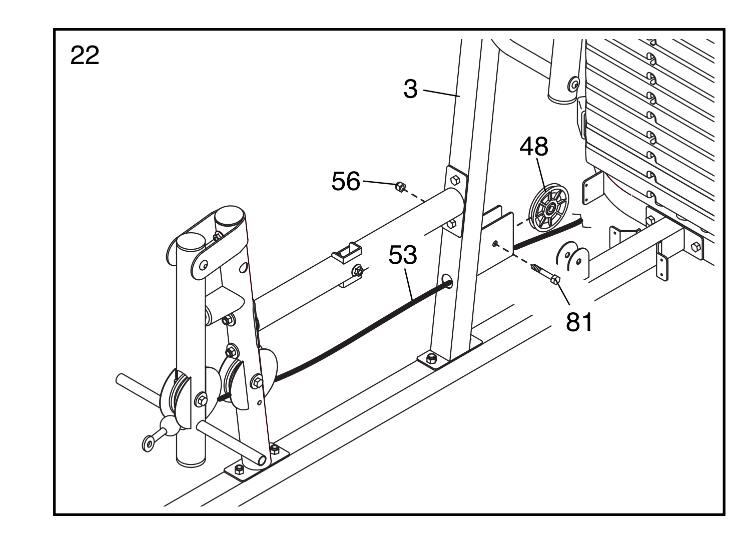


21. Conecte una Polea Gruesa (48) al interior de la Pata Delantera (7), por encima del Cable Inferior (53), con un Perno M10 x 67mm (71), dos Arandelas M10 (57), dos Espaciadores 13mm (52) y una Contratuerca M10 (56).



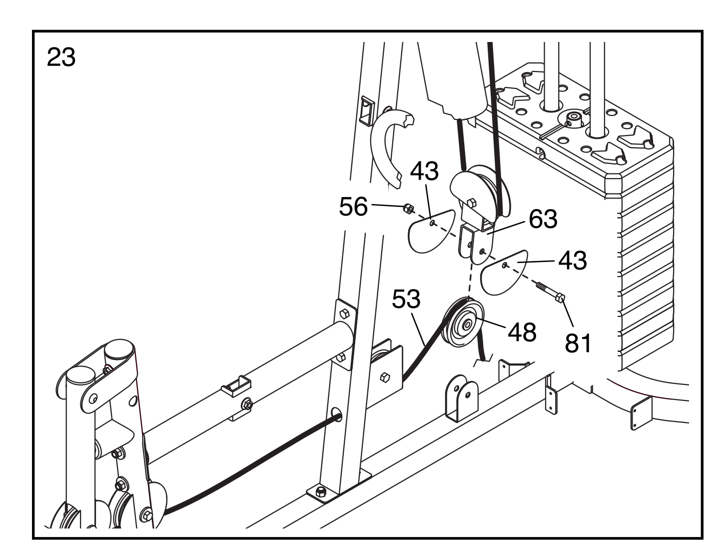
22. Encamine el Cable Inferior (53) a través del Montante Vertical (3) y por debajo de una Polea Gruesa (48).

    Conecte la Polea Gruesa (48) al interior del Montante Vertical (3) con un Perno M10 x 46mm (81) y una Contratuerca M10 (56).



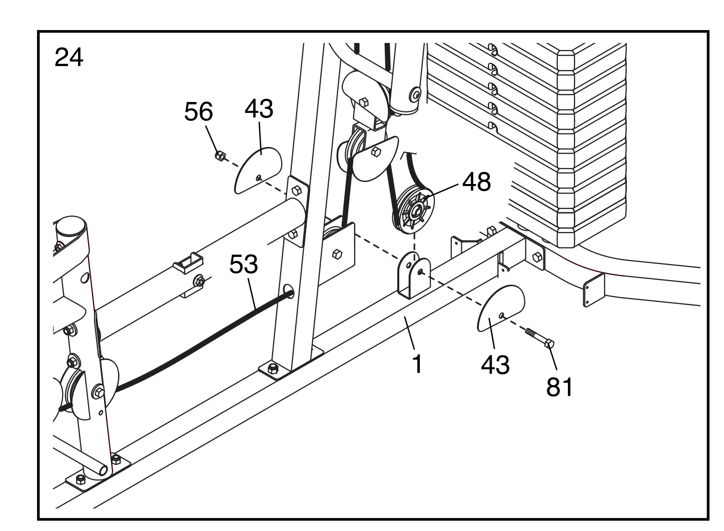
23. Encamine el Cable Inferior (53) por encima de una Polea Gruesa (48).

    Conecte la Polea Gruesa (48) y dos Protectores en Mitad (43) al Doble Soporte en U (63) con un Perno M10 x 46mm (81) y una Contratuerca M10 (56). **Asegúrese de que los Protectores en Mitad queden en el exterior del Doble Soporte en U como se muestra.**



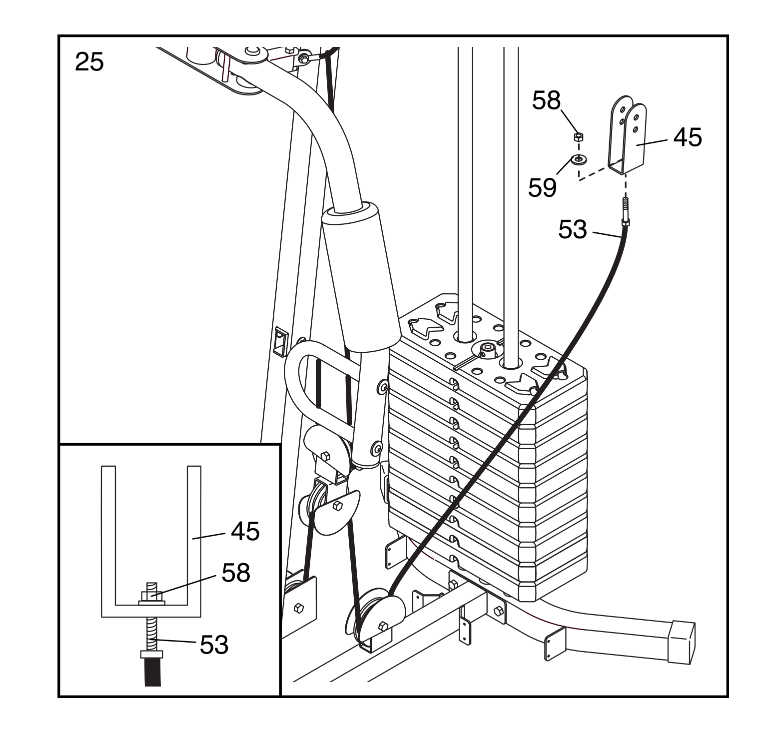
24. Encamine el Cable Inferior (53) por debajo de una Polea Gruesa (48).

    Conecte la Polea Gruesa (48) y dos Protectores en Mitad (43) a la Base (1) con un Perno M10 x 46mm (81) y una Contratuerca M10 (56). **Asegúrese de que los Protectores en Mitad queden en el exterior del soporte como se muestra.**



25. Conecte el Cable Inferior (53) al Soporte en U (45) con una Arandela M8 (59) y una Contratuerca M8 (58).

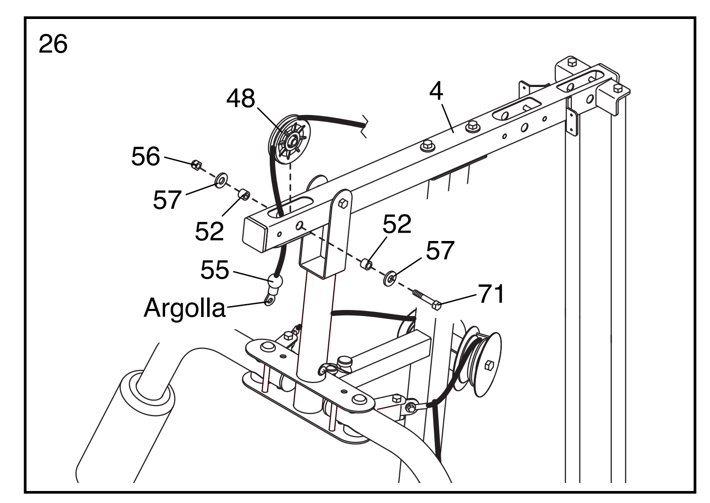
Vea el diagrama incluido. No apriete en exceso la Contratuerca M8 (58); debe quedar enroscada al final del Cable Inferior (53) de modo que sólo dos vueltas de la rosca asomen de la Contratuerca.



26. **Vea el DIAGRAMA DE LOS CABLES. Identifique el Cable Superior (55).**

Encamine el Cable Superior (55) en sentido ascendente a través de la Armadura Superior (4) y por encima de una Polea Gruesa (48). **Asegúrese de que el extremo de la argolla del Cable Superior quede en la ubicación indicada.**

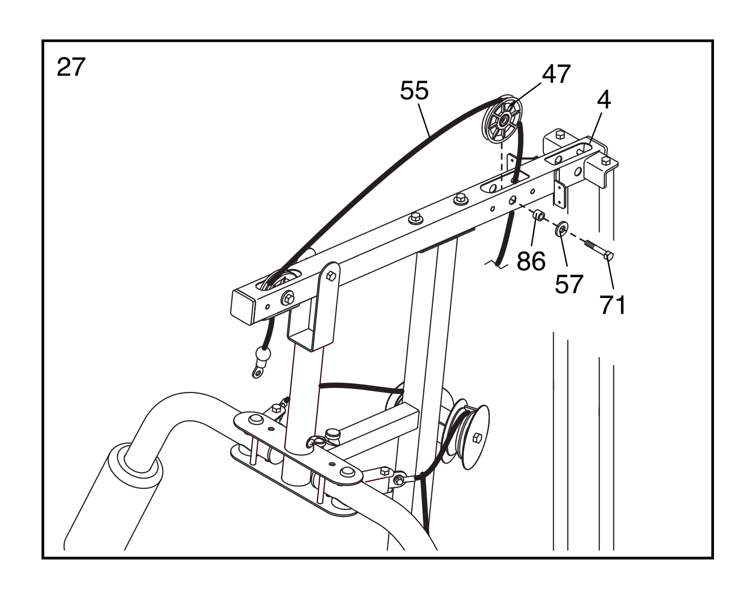
Conecte la Polea Gruesa (48) al interior de la Armadura Superior (4) con un Perno M10 x 67mm (71), dos Arandelas M10 (57), dos Espaciadores 13mm (52) y una Contratuerca M10 (56).



27. Encamine el Cable Superior (55) por encima de una Polea Delgada (47) y en sentido descendente a través de la Armadura Superior (4).

Conecte la Polea Delgada (47) al **interior** de la Armadura Superior (4) con un Perno M10 x 67mm (71), una Arandela M10 (57) y un Espaciador 11mm (86). **Asegúrese de que la Polea Delgada no se caiga de la Armadura Superior mientras completa los pasos 28 y 29.**

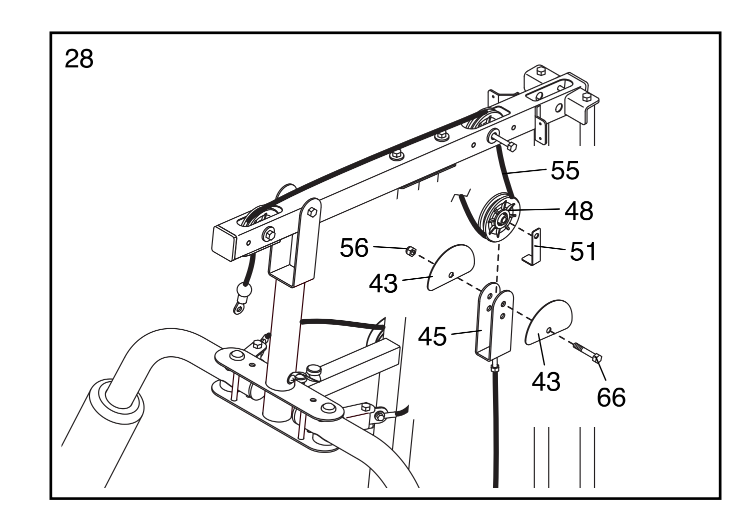
Nota: Otra Polea Delgada (no mostrada) se instalará en el interior de la Armadura Superior (4) con el mismo Perno M10 x 67mm (71) en el paso 29.



28. Enrolle el Cable Superior (55) por debajo de una Polea Gruesa (48).

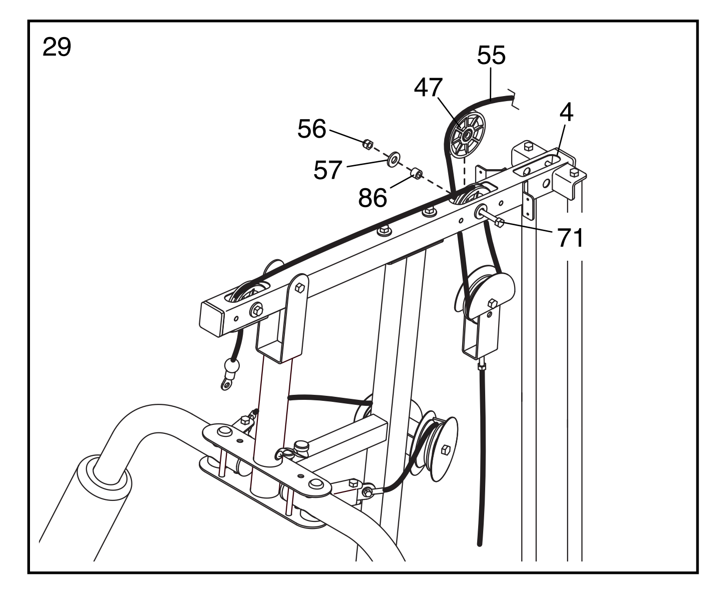
Conecte la Polea Gruesa (48), una Trampa de Cable Pequeña (51) y dos Protectores en Mitad (43) al orificio superior del Soporte en U (45) con un Perno M10 x 51mm (66) y una Contratuerca M10 (56).

Asegúrese de que la Trampa de Cable Pequeña (51) quede orientada de forma que sujete el Cable Superior (55) en la acanaladura de la Polea Gruesa (48) y que los Protectores en Mitad (43) queden en el exterior del Soporte en U (45).



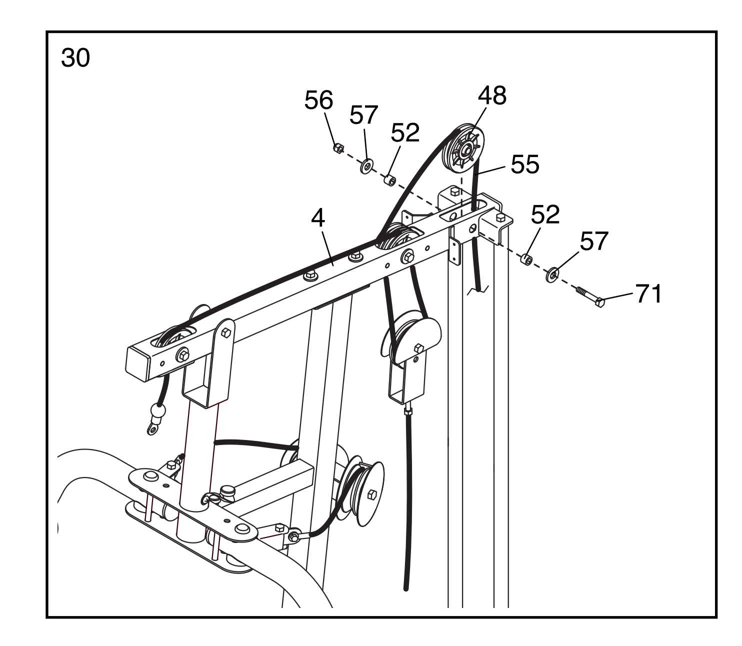
29. Encamine el Cable Superior (55) en sentido ascendente a través de la Armadura Superior (4) y por encima de una Polea Delgada (47).

Conecte la Polea Delgada (47) en el **interior** de la Armadura Superior (4) con el Perno M10 x 67mm (71) utilizado en el paso 27, un Espaciador 11mm (86), una Arandela M10 (57) y una Contratuerca M10 (56).



30. Encamine el Cable Superior (55) por encima de una Polea Gruesa (48) y en sentido descendente a través de la Armadura Superior (4).

Conecte la Polea Gruesa (48) al interior de la Armadura Superior (4) con un Perno M10 x 67mm (71), dos Arandelas M10 (57), dos Espaciadores 13mm (52) y una Contratuerca M10 (56).



31. Enrosque una Tuerca M12 (84) completamente al Cable Superior (55).

Coloque una Arandela Grande (85) sobre el Selector de Pesas (24).

Tense el Cable Superior (55) por el interior del Selector de Pesas (24) hasta que se elimine la totalidad de la holgura de los cables.

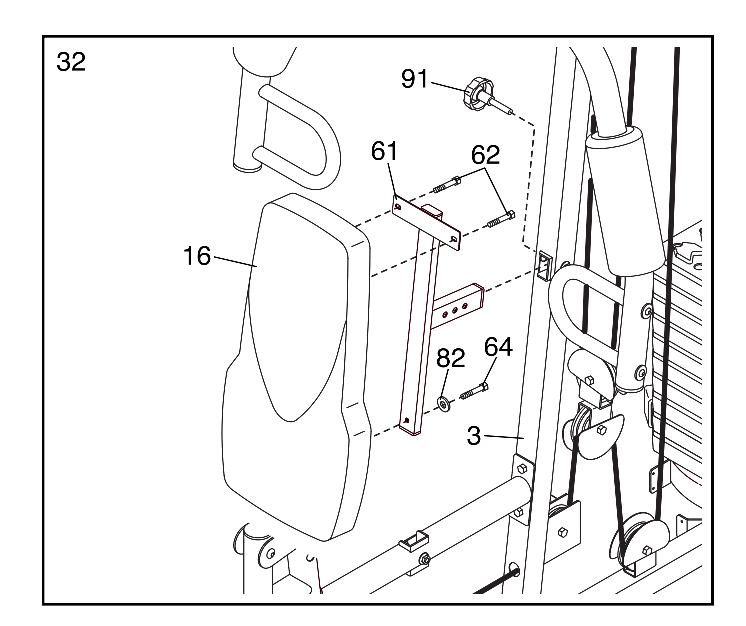
Apriete la Tuerca M12 (84) contra la Arandela Grande (85).

Clave: Si el Cable Superior (55) no alcanza el Selector de Pesas (24), vea el paso 25. Si asoman más de dos vueltas del Cable Inferior (53) por encima de la Contratuerca M8 (58), ajuste la Contratuerca de modo que sólo se vean dos vueltas del Cable Inferior.

Montaje del Asiento

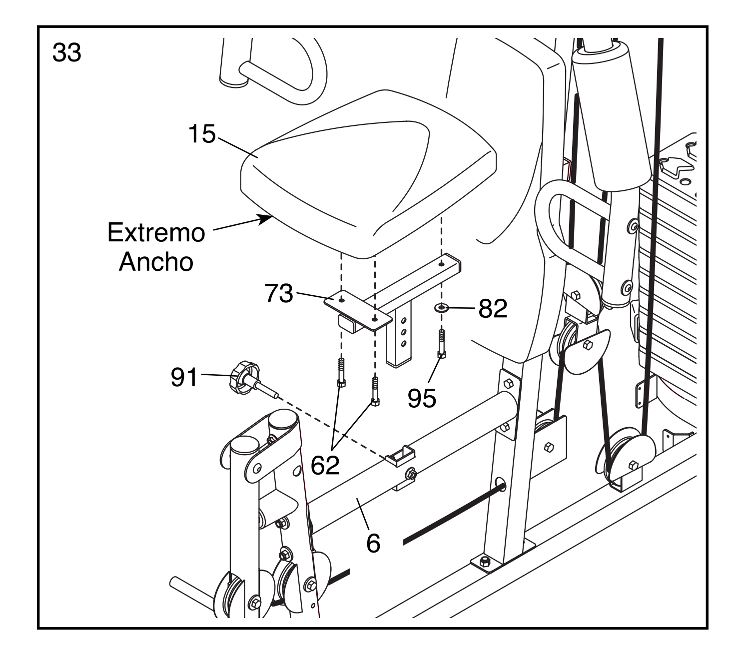
32. Conecte el Respaldo (16) a la Armadura del Respaldo (61) con dos Tornillos M6 x 16mm (62), un Tornillo M6 x 32mm (64) y una Arandela M6 (82).

Inserte la Armadura del Respaldo (61) en el Montante Vertical (3) y apriete una Perilla Larga (91) en el Montante Vertical y uno de los orificios de la Armadura del Respaldo.



33. Conecte el Asiento (15) a la Armadura del Asiento (73) con dos Tornillos M6 x 16mm (62), un Tornillo M6 x 38mm (95) y una Arandela M6 (82).

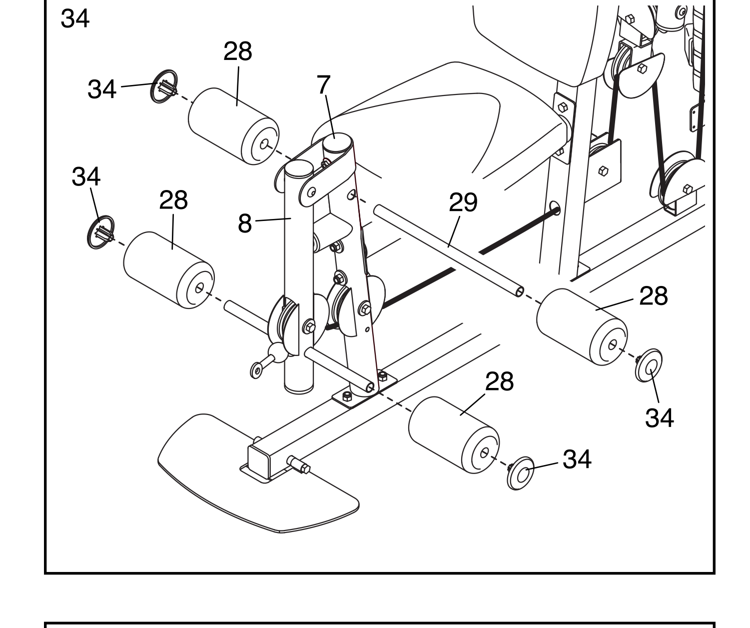
Inserte la Armadura del Asiento (73) en el Tubo del Asiento (6) y apriete una Perilla Larga (91) en el Tubo del Asiento y uno de los orificios de la Armadura del Asiento.



34. Inserte el Tubo de la Almohadilla (29) en la Pata Delantera (7).

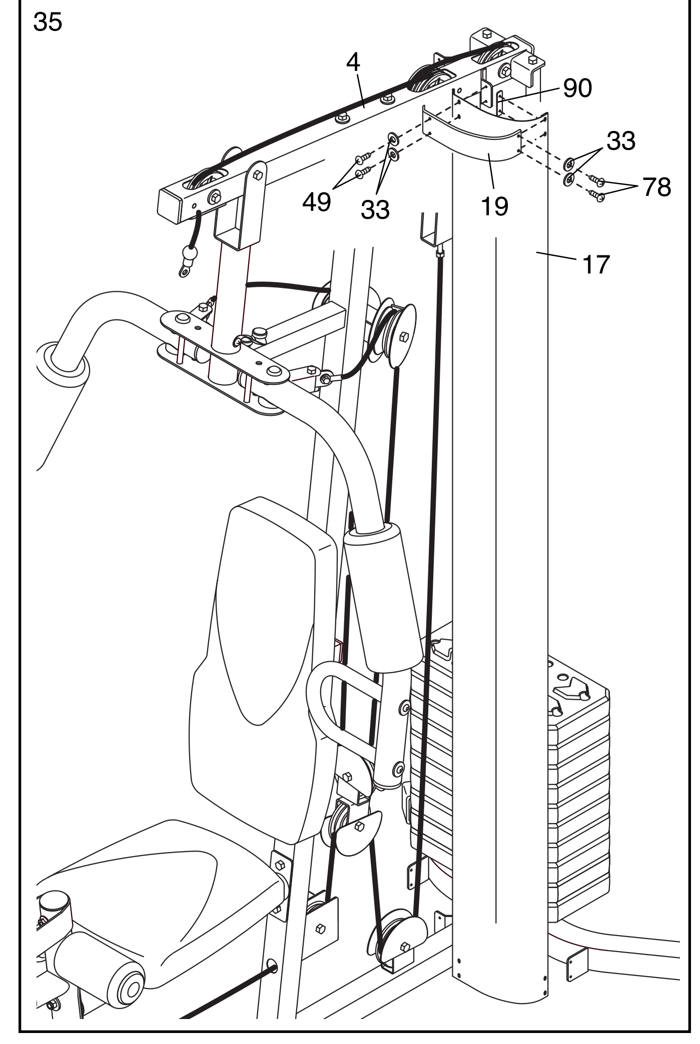
Deslice una Almohadilla de Espuma Pequeña (28) a cada lado del Tubo de la Almohadilla (29). A continuación, introduzca con presión una Tapa de la Almohadilla (34) en cada Almohadilla de Espuma Pequeña.

Deslice una Almohadilla de Espuma Pequeña (28) a cada extremo de la Palanca para las Piernas (8). A continuación, introduzca con presión una Tapa de la Almohadilla (34) en cada Almohadilla de Espuma Pequeña.



35. Conecte un Soporte de Cubierta (19) y la parte superior de la Cubierta Izquierda (17) al lado izquierdo de la Armadura Superior (4) con dos Tornillos Taladro M4,2 x 16mm (49) y dos Arandelas M4 (33). **No apriete aún los Tornillos.**

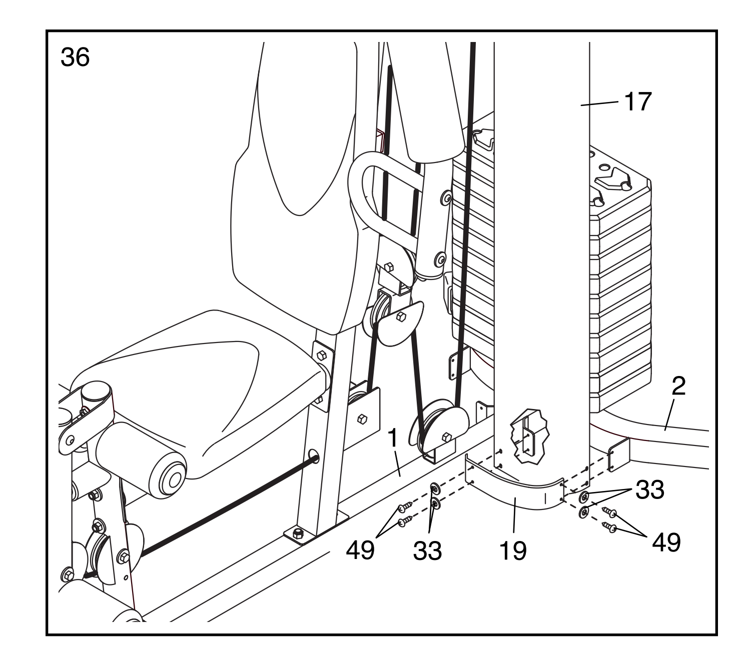
A continuación, conecte una Abrazadera de Cubierta (90) a la parte superior de la Cubierta Izquierda (17) y el Soporte de Cubierta (19) con dos Tornillos M4 x 12mm (78) y dos Arandelas M4 (33). **No apriete aún los Tornillos.**



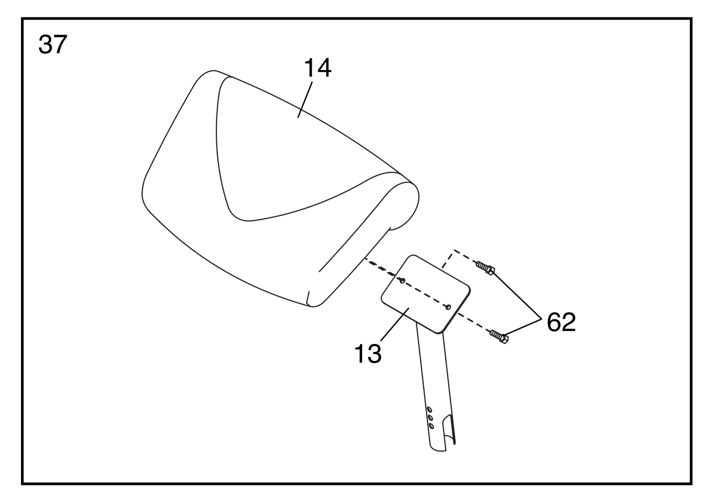
36. Conecte un Soporte de Cubierta (19) y la parte inferior de la Cubierta Izquierda (17) a la Base (1) y el Estabilizador (2) con cuatro Tornillos Taladro M4,2 x 16mm (49) y cuatro Arandelas M4 (33). **No apriete aún los Tornillos.**

    Repita los pasos 35 y 36 para conectar la Cubierta Derecha (no mostrada).

    Vea los pasos 35 y 36. Apriete los Tornillos Taladro M4,2 x 16mm (49) y los Tornillos M4 x 12mm (78).



37. Conecte la Almohadilla de Doblez (14) al Poste de Doblez (13) con dos Tornillos M6 x 16mm (62).



38. Asegúrese de que todos los componentes hayan sido apretados apropiadamente. El uso de las demás piezas se explica en AJUSTES, a partir en la página 21.

    Antes de usar el sistema de entrenamiento, tire de cada cable varias veces para asegurarse de que se mueven con suavidad alrededor de las poleas. Si uno de los cables no se mueve con suavidad, encuentre el problema y corríjalo.

    IMPORTANTE: Si los cables no están instalados adecuadamente, podrían dañarse al utilizar un gran peso. Vea el DIAGRAMA DE LOS CABLES en la página 25 para encaminar correctamente los cables. Si hay cualquier holgura en los cables, debe eliminarla tensando los cables. Vea MANTENIMIENTO en la página 24.

AJUSTES

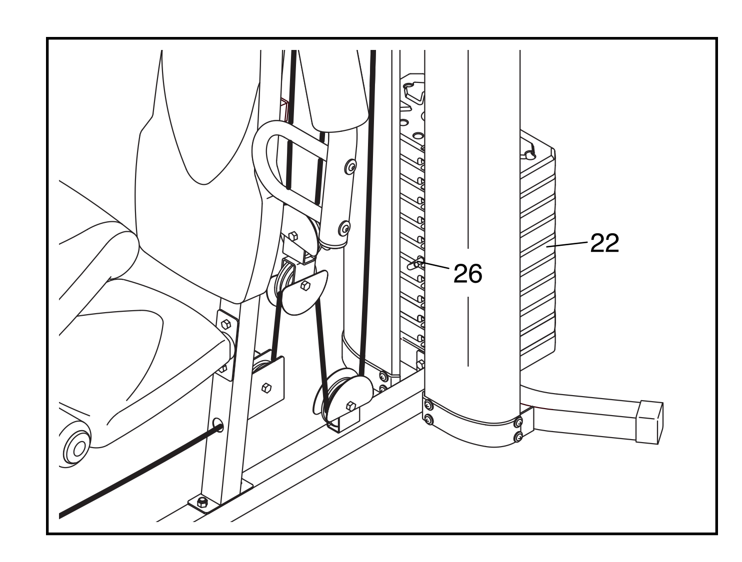
Esta sección explica cómo ajustar el sistema de entrenamiento. Vea las GUÍAS DE EJERCICIOS en la página 27 para obtener información importante acerca de cómo obtener los mayores beneficios de su programa de ejercicios. Consulte también la guía de ejercicios anexa para conocer la forma correcta de realizar diversos ejercicios.

Cada vez que se utilice el sistema de entrenamiento debe asegurarse de que todas las piezas estén correctamente apretadas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

CAMBIO DE LA CONFIGURACIÓN DE PESAS

Para cambiar la configuración de la pila de pesas, inserte un Pasador de Pesas (26) bajo la Pesa (22) deseada. Inserte el Pasador de Pesas de modo que el extremo doblado toque la pila de pesas. Gire el extremo doblado hacia abajo.

Nota: Debido a los cables y las poleas, la cantidad de resistencia de cada estación de ejercicios puede diferir del ajuste de peso. Utilice la TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS de la página 23 para conocer la cantidad de resistencia aproximada de cada estación de pesas.

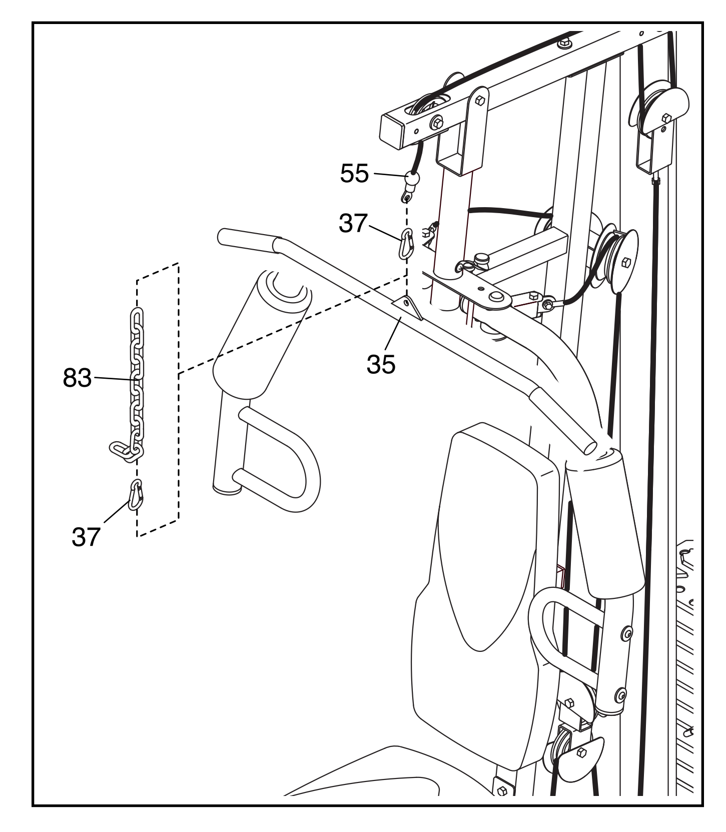


CONEXIÓN DE LOS ACCESORIOS

Conecte la Barra Lateral (35) al Cable Superior (55) en la estación de polea superior con un Soporte de Cable (37).

Para algunos ejercicios, conecte la Cadena (83) entre la Barra Lateral (35) y el Cable Superior (55) con dos Soportes de Cable (37). **Ajuste la longitud de la Cadena entre la Barra Lateral y el Cable Superior de modo que la Barra Lateral se encuentre en la posición inicial correcta para el ejercicio que se desea realizar.**

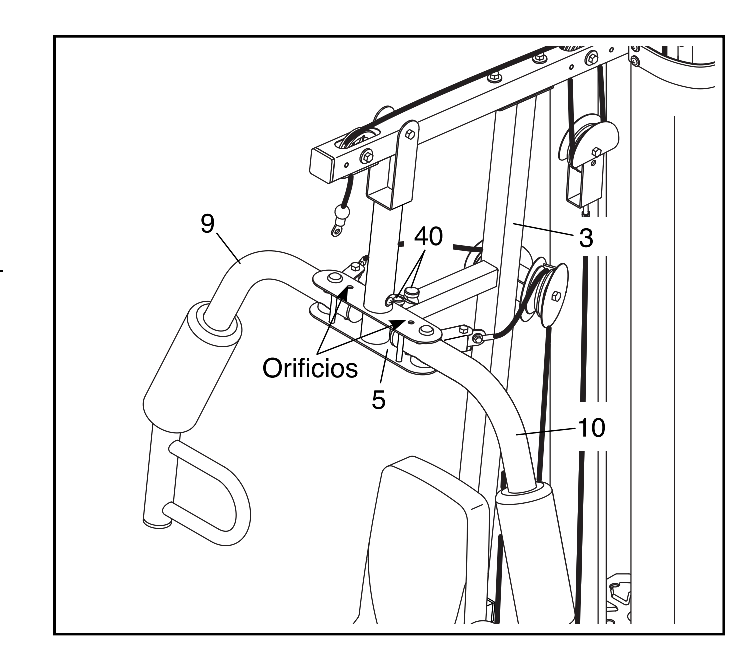
La Barra Lateral (35) o el Tirante de Manubrio (no mostrado) pueden conectarse a cualquiera de las estaciones de polea del mismo modo.



CONVERSIÓN DE LOS BRAZOS

Para usar los Brazos (9, 10) como brazos mariposa, inserte los Pernos del Brazo (40) en los orificios del Montante Vertical (3) como se muestra.

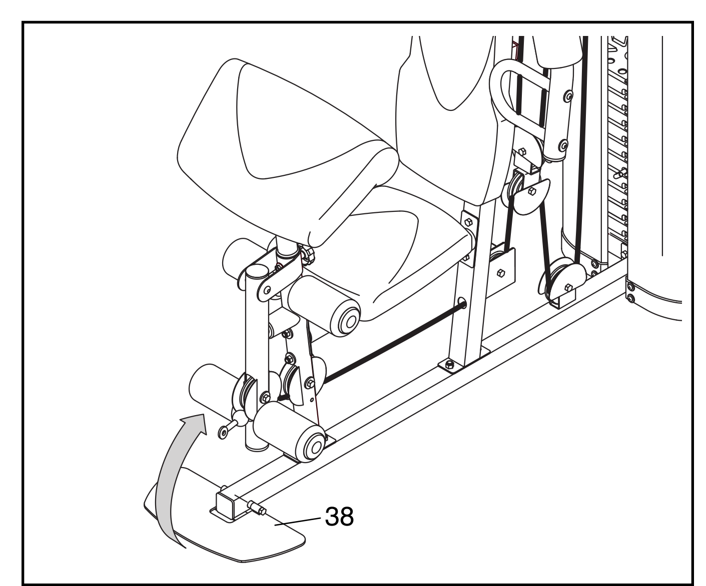
Para usar los Brazos (9, 10) como brazos de prensa, inserte los Pernos del Brazo (40) en los orificios de la Armadura de Pivote (5) y de los Brazos.



CONVERSIÓN DE LA PLACA PARA LOS PIES

Para usar la Placa para los Pies (38) como reposapiés mientras utiliza la estación de polea inferior, gire la Placa para los Pies hacia arriba.

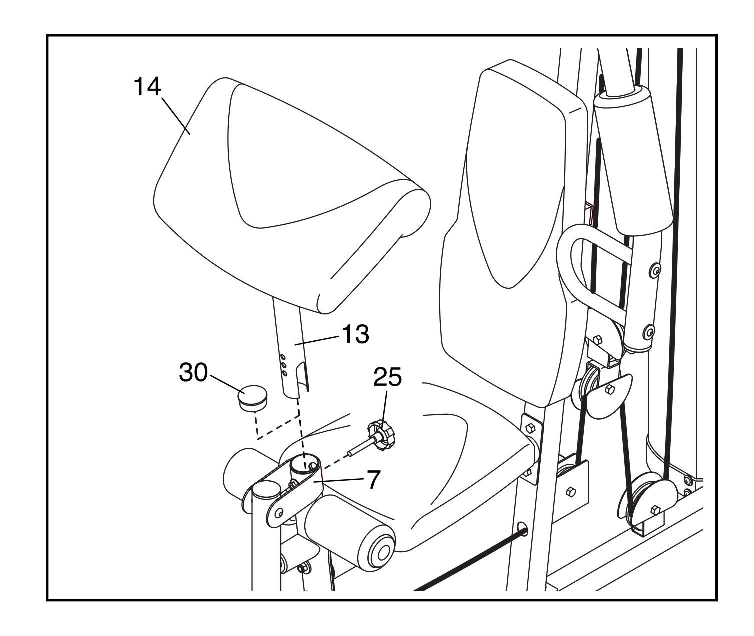
Cuando no vaya a utilizar la Placa para los Pies (38) como reposapiés, gire la Placa para los Pies hacia abajo de modo que quede plana sobre el piso.



USO DE LA ALMOHADILLA DE DOBLEZ

Para usar la Almohadilla de Doblez (14), retire primero la Tapa Interna Redonda 50mm (30) de la Pata Delantera (7). Inserte el Poste de Doblez (13) en la Pata Delantera y sujételo en esta posición con la Perilla Corta (25).

Retire la Almohadilla de Doblez (14) cuando no la utilice. Cuando vaya a realizar un ejercicio que no requiera la Almohadilla de Doblez, retire la Almohadilla de Doblez. Después de retirar la Almohadilla de Doblez, monte nuevamente la Tapa Interna Redonda 50mm (30) en la Pata Delantera (7). Guarde la Almohadilla de Doblez lejos del sistema de entrenamiento.



BLOQUEO DE LA PILA DE PESAS

Para bloquear la pila de pesas después de cada entrenamiento, inserte el Pasador de Seguridad (89) a través de una de las Guías de Pesas (21) y asegure el Cierre (88) al Pasador de Seguridad.

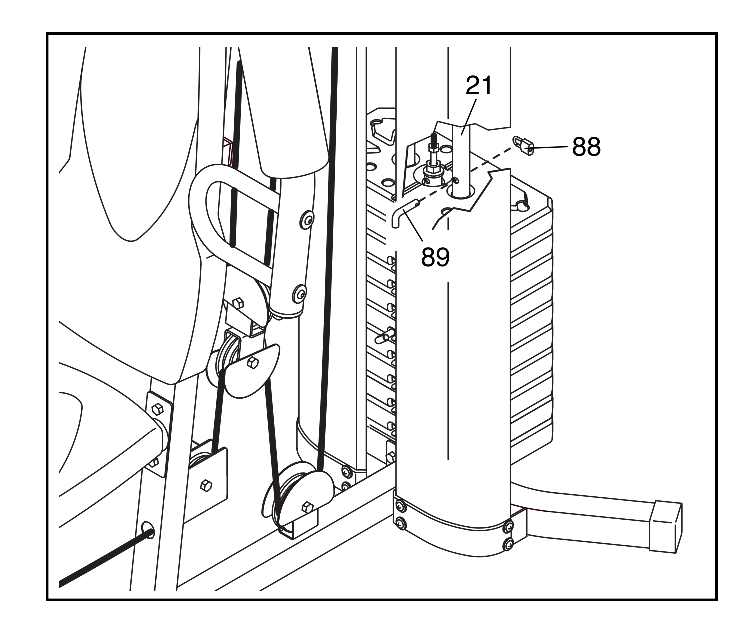


TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS

La tabla de abajo muestra la resistencia de pesas aproximada en cada estación de ejercicios. Los números que aparecen en la columna izquierda se refieren a las pesas de 12,5 libras. **Nota: La resistencia de los brazos de mariposa que se muestra es la resistencia para cada brazo de mariposa. La resistencia real en cada estación puede variar debido a las diferencias en pesos individuales así como a la fricción entre los cables, las poleas y las guías de pesas.**

PESA	BRAZO DE MARIPOSA (libras)	BRAZO DE PRENSA (libras)	POLEA SUPERIOR (libras)	PALANCA PIERNAS (libras)	POLEA INFERIOR (libras)
1	19	53	22	63	57
2	24	78	36	104	84
3	32	100	53	132	112
4	40	116	64	153	140
5	44	140	79	180	173
6	50	165	93	201	198
7	57	190	107	239	227
8	65	218	118	276	259
9	74	240	131	303	288
10	79	276	145	330	320

Nota: 1 libra = 0,45 kg

MANTENIMIENTO

Cada vez que se utilice el sistema de entrenamiento debe asegurarse de que todas las piezas estén correctamente apretadas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. Para limpiar el sistema de entrenamiento, utilice un paño húmedo y un detergente suave no abrasivo; **no use disolventes para limpiar el sistema de entrenamiento.**

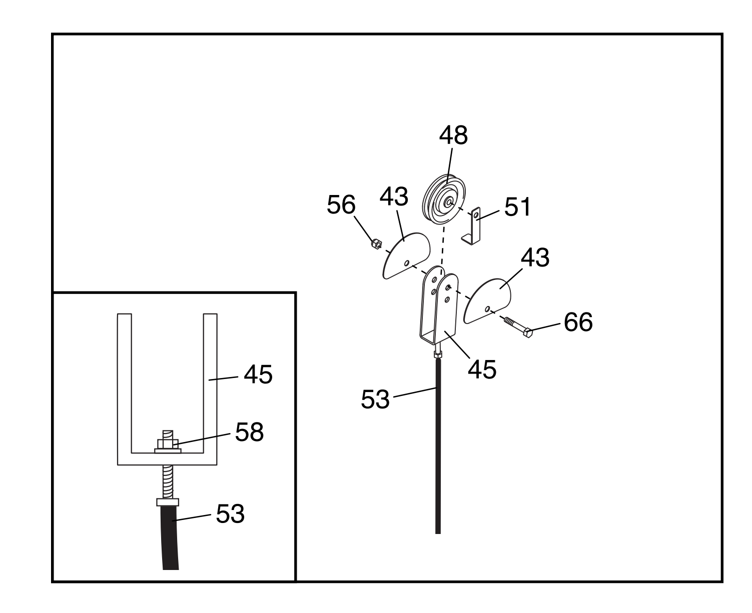
TENSADO DE LOS CABLES

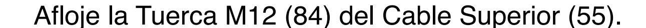
El cable trenzado, que es el tipo de cable utilizado en el sistema de entrenamiento, puede ceder levemente cuando se utiliza por primera vez. Si los cables están flojos antes de sentir resistencia, debe tensar los cables. Para tensar los cables, primeramente inserte el pasador de pesas en el centro de la pila de pesas. Existen varias formas de eliminar la holgura de los cables:

Vea el diagrama incluido. Apriete la Contratuerca M8 (58) que conecta el extremo del Cable Inferior (53) al Soporte en U (45).

Retire la Contratuerca M10 (56) y el Perno M10 x 51mm (66) de los dos Protectores en Mitad (43), el Soporte en U (45), la Trampa de Cable Pequeña (51) y la Polea Gruesa (48).

Conecte de nuevo la Polea Gruesa (48), la Trampa de Cable Pequeña (51) y los Protectores en Mitad (43) al otro orificio del Soporte en U (45). **Asegúrese de que la Trampa de Cable Pequeña quede en la posición correcta y que el Cable Inferior (53) y la Polea Gruesa se muevan con suavidad.**

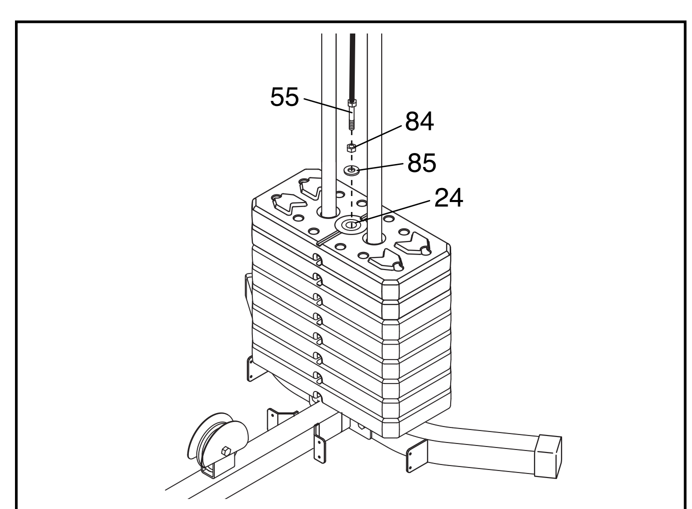




Afloje la Tuerca M12 (84) del Cable Superior (55).

Tense el Cable Superior (55) en el interior del Selector de Pesas (24) hasta que se elimine la holgura del Cable Superior.

A continuación, reapriete la Tuerca M12 (84) contra la Arandela Grande (85).



No tense excesivamente los cables. Si los cables están demasiado tensos, la pesa superior será levantada separándose de la pila de pesas. Si algún cable tiende a descarrilarse de las poleas a menudo, es posible que esté retorcido. Retire el cable y vuelva a instalarlo. Si es necesario sustituir los cables, vea la contraportada de este manual.

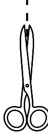
DIAGRAMA DE LOS CABLES

El diagrama que aparece a continuación muestra el trazado correcto de los cables. Los números de cada dibujo muestran el camino correcto por donde van los cables. Corte a lo largo de la línea punteada y vea este diagrama mientras ensambla los cables y las poleas. Si los cables y las poleas no están correctamente ensamblados, el sistema de entrenamiento no funcionará adecuadamente y podrían producirse daños. **Asegúrese de que las trampas de cables no toquen los cables y que no hagan que los cables se toquen entre sí. Después de ensamblar el sistema de entrenamiento, conserve este diagrama con este manual para referencia futura.**

Cable Superior (55)
Largo: 10' 6" (320 cm)

Cable del Brazo (54)
Largo: 8' 5" (257 cm)

Cable Inferior (53)
Largo: 10' 2" (310 cm)



NOTAS

GUÍA DE EJERCICIOS

CUATRO TIPOS DE ENTRENAMIENTOS DE RESISTENCIA

Nota: Una “repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como un abdominal. Una “serie” es un grupo de repeticiones.

Fortalecer los Músculos—Trabaje sus músculos cerca a su capacidad máxima y progresivamente aumente la intensidad de su ejercicio. Ajuste el nivel de la intensidad de un ejercicio individual como sigue:
- Cambie la cantidad de la resistencia usada.
- Cambie el número de repeticiones o de series ejecutadas.

Use su propio juicio para determinar la cantidad de resistencia que es correcta para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por 3 minutos después de cada serie. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de resistencia.

Tonificar—Tonifique sus músculos trabajándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de resistencia y aumente el número de repeticiones en cada serie. Complete tantas series de 15 a 20 repeticiones como sea posible sin ninguna incomodidad. Descanse por 1 minuto después de cada serie. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar cantidades altas de resistencia.

Pérdida de Peso—Para perder de peso, use una cantidad baja de resistencia y aumente el número de repeticiones para cada serie. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre las series.

Entrenamiento Variado—Combine entrenamiento de resistencia y ejercicios aeróbicos siguiendo este tipo de programa:
- Entrenamientos de resistencia los lunes, miércoles y viernes.
- 20 a 30 minutos de ejercicios aeróbicos los martes y jueves.
- Un día entero de descanso cada semana para darle a su cuerpo tiempo para restablecerse.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Familiarícese con el aparato y aprenda la forma correcta de cada ejercicio. Use su propio juicio para determinar el tiempo apropiado para cada entrenamiento, y el número de repeticiones y series para completarlo. Progrese a su propio paso y sea sensitivo a las señales de su cuerpo. Siga cada entrenamiento con por lo menos un día de descanso.

Calentamiento—Empiece con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicios ligeros. El calentamiento aumenta la temperatura de su cuerpo, su ritmo cardíaco y su circulación preparándolo para los ejercicios.

Hacer Ejercicios—Incluye de 6 a 10 diferentes ejercicios en cada entrenamiento. Seleccione ejercicios para cada grupo principal de músculos, enfatizando las áreas que usted quiere desarrollar. Para darle balance y variedad a sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento a entrenamiento.

Enfriamiento—Termine con 5 a 10 minutos de estiramiento. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FORMAS DE EJERCICIO

Muévase a través del campo completo del movimiento para cada ejercicio y mueva solamente las partes apropiadas del cuerpo. Ejecute las repeticiones en cada serie suavemente y sin parar. La etapa del esfuerzo de cada repetición debe durar por lo menos la mitad del tiempo de la etapa de regreso. Exhale durante la etapa del esfuerzo en cada repetición e inhale durante el tiempo de regreso. Nunca retenga la respiración.

Descanse por un período de tiempo corto después de cada serie.
- Fortalecer los Músculos—Descanse por tres minutos después de cada serie.
- Tonificar—Descanse por un minuto después de cada serie.
- Pérdida de Peso—Descanse por 30 segundos después de cada serie.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para estar motivado, mantenga un registro de cada entrenamiento. Escriba la fecha, los ejercicios ejecutados, la resistencia usada y el número de series y repeticiones terminadas. Registre su peso y las medidas de las partes principales del cuerpo una vez al mes. Para alcanzar buenos resultados, haga del ejercicio una parte regular y agradable de su vida.

REGISTRO DE EJERCICIOS

Haga copias de ésta página, y use las copias para que haga un horario y registre su fuerza y los entrenamientos aeróbicos. El horario y registro de sus entrenamientos le ayudará a hacer ejercicios regularmente y que sea una parte agradable en su vida.

Fuerza
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones	Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

Fuerza
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones	Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

Fuerza
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones	Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

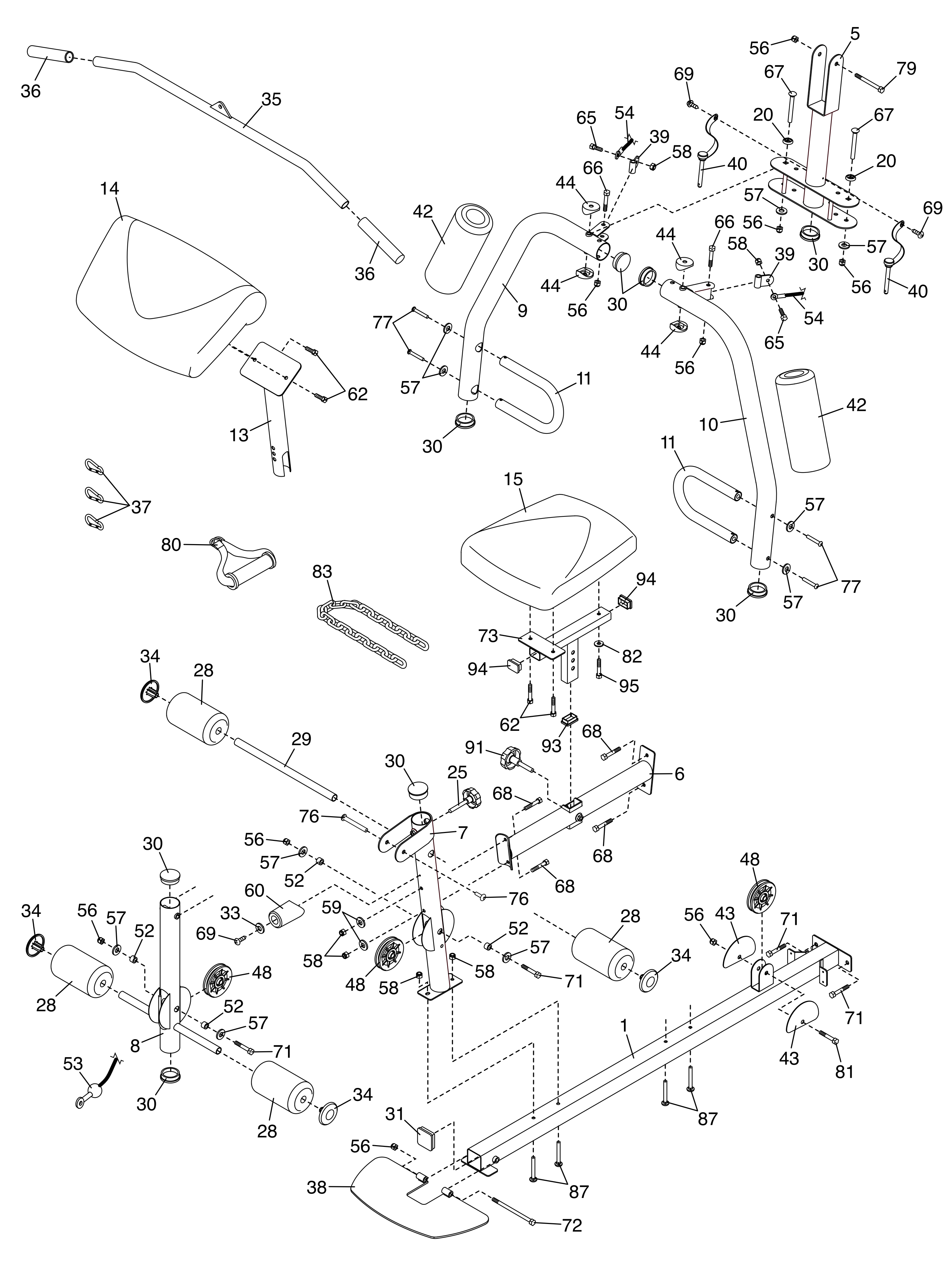
LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo 14922.2 R1214A

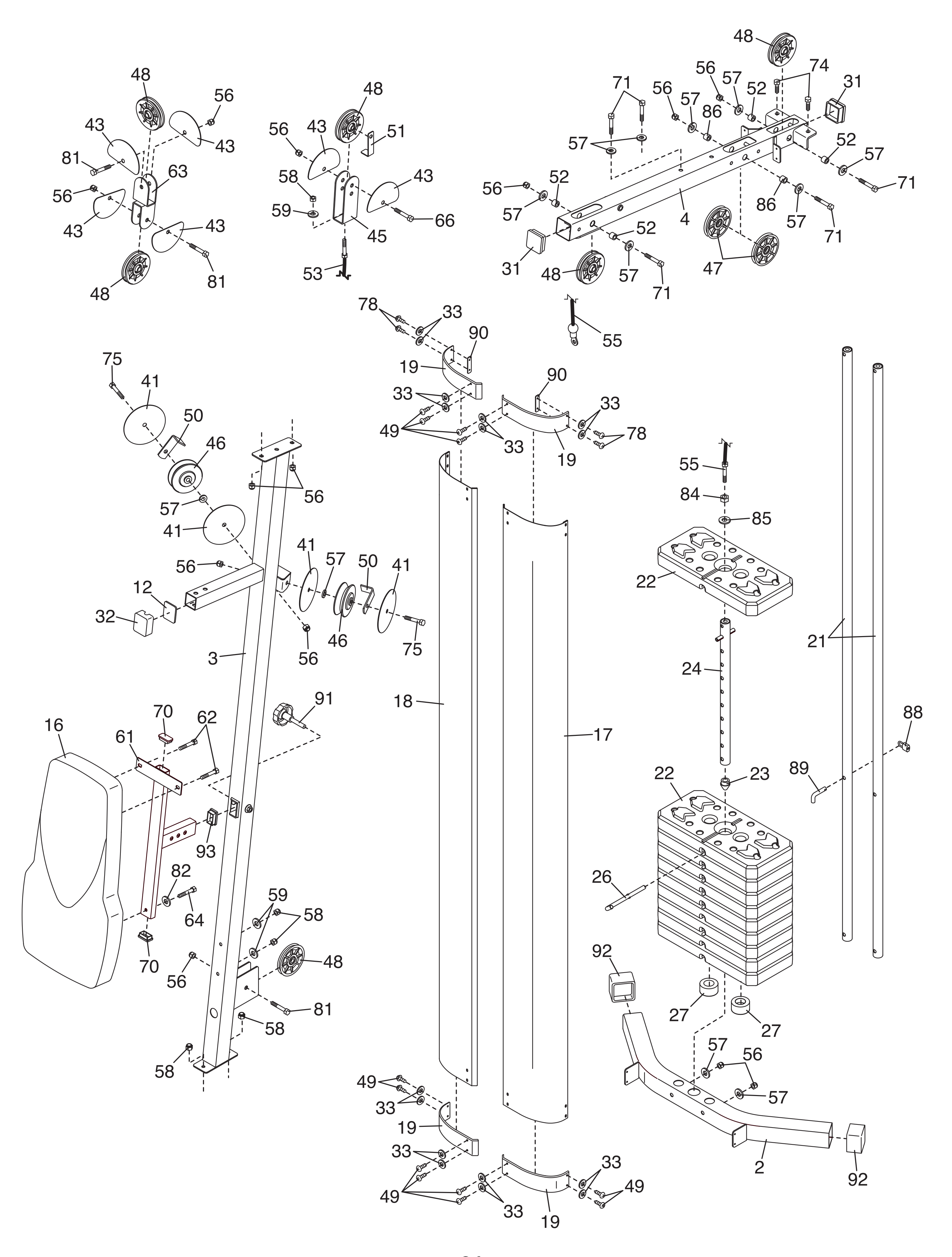
N°	Ctd.	Descripción
1	1	Base
2	1	Estabilizador
3	1	Montante Vertical
4	1	Armadura Superior
5	1	Armadura de Pivote
6	1	Tubo del Asiento
7	1	Pata Delantera
8	1	Palanca para las Piernas
9	1	Brazo Derecho
10	1	Brazo Izquierdo
11	2	Manubrio
12	1	Placa Cuadrada
13	1	Poste de Doblez
14	1	Almohadilla de Doblez
15	1	Asiento
16	1	Respaldo
17	1	Cubierta Izquierda
18	1	Cubierta Derecha
19	4	Soporte de Cubierta
20	2	Buje de Perno de Porte
21	2	Guía de Pesas
22	10	Pesa
23	1	Tapa de Selector de Pesas
24	1	Selector de Pesas
25	1	Perilla Corta
26	1	Pasador de Pesas
27	2	Parachoques de Pesas
28	4	Almohadilla de Espuma Pequeña
29	1	Tubo de la Almohadilla
30	8	Tapa Interna Redonda 50mm
31	3	Tapa Interna Cuadrada 50mm
32	1	Tapa Externa Cuadrada 38mm
33	17	Arandela M4
34	4	Tapa de la Almohadilla
35	1	Barra Lateral
36	2	Mango
37	3	Soporte de Cable
38	1	Placa para los Pies
39	2	Pivote de Cable
40	2	Perno del Brazo
41	4	Protector Completo
42	2	Almohadilla de Espuma Grande
43	8	Protector en Mitad
44	4	Buje del Brazo
45	1	Soporte en U
46	2	Polea en V
47	2	Polea Delgada
48	9	Polea Gruesa
49	12	Tornillo Taladro M4,2 x 16mm
50	2	Trampa de Cable Grande

N°	Ctd.	Descripción
51	1	Trampa de Cable Pequeña
52	8	Espaciador 13mm
53	1	Cable Inferior
54	1	Cable del Brazo
55	1	Cable Superior
56	22	Contratuerca M10
57	22	Arandela M10
58	11	Contratuerca M8
59	5	Arandela M8
60	1	Parachoques de Pata
61	1	Armadura del Respaldo
62	6	Tornillo M6 x 16mm
63	1	Doble Soporte en U
64	1	Tornillo M6 x 32mm
65	2	Perno con Collar M8 x 22mm
66	3	Perno M10 x 51mm
67	2	Perno de Porte M10 x 86mm
68	4	Perno M8 x 65mm
69	3	Tornillo Taladro M4 x 20mm
70	2	Tapa Interna 20mm x 40mm
71	9	Perno M10 x 67mm
72	1	Perno M10 x 130mm
73	1	Armadura del Asiento
74	2	Tornillo M10 x 25mm
75	2	Perno M10 x 63mm
76	1	Juego de Pernos M10 x 64mm
77	4	Tornillo Botón M10 x 25mm
78	4	Tornillo M4 x 12mm
79	1	Perno M10 x 77mm
80	1	Tirante de Manubrio
81	4	Perno M10 x 46mm
82	2	Arandela M6
83	1	Cadena
84	1	Tuerca M12
85	1	Arandela Grande
86	2	Espaciador 11mm
87	4	Perno de Porte M8 x 63mm
88	1	Cierre
89	1	Pasador de Seguridad
90	2	Abrazadera de Cubierta
91	2	Perilla Larga
92	2	Tapa Externa Cuadrada 50mm
93	2	Tapa Interna Gruesa 25mm x 40mm
94	2	Tapa Interna Delgada 25mm x 40mm
95	1	Tornillo M6 x 38mm
*	–	Manual del Usuario
*	–	Guía de Ejercicios
*	–	Paquete de Grasa
*	–	Herramienta del Montaje

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.



36
35
36
14
42
9
11
30
77
57
62
13
37
80
83
15
73
94
82
95
62
93
91
68
6
25
30
7
76
68
68
76
34
28
29
56
57
52
60
33
69
59
58
48
58
58
52
57
71
28
34
56
43
48
71
1
43
81
87
87
72
31
56
38
30
34
56
57
52
28
48
52
57
71
8
53
30
28
34
5
56
67
79
69
20
67
40
20
65
54
39
58
66
44
44
56
30
44
56
66
58
39
57
56
30
69
57
56
40
54
65
10
42
11
57
77
57
30


48
56
43
43
81
63
56
43
43
48
81
48
56
43
51
58
43
59
66
45
53
48
71
56
57
86
56
57
52
74
31
57
52
57
71
56
52
57
4
86
57
71
52
31
48
57
71
47
78
33
55
90
19
75
41
90
33
50
33
78
49
33
19
46
56
55
57
84
41
85
41
57
50
41
56
22
12
32
3
56
46
75
21
24
91
18
17
88
70
16
62
61
22
23
89
93
82
26
64
59
58
70
56
48
92
81
58
27
27
58
57
56
57
49
33
19
33
2
33
92
49
49
33
19

CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

Nº de Pieza 368531 R1214A